



03_Spannung und Entspannung

Eine ganz besondere Qualität des Lebens ist es, die Verschiedenheit der Menschen, der Ansichten, der Meinungen, der Kulturen, der Worte, der Lebensentwürfe, der Wege, der Ideen... zu achten, zu tolerieren, zu vereinen.

Spannung und Konflikte entstehen ständig! Es ist nämlich selten, dass zwei oder mehr Menschen zur gleichen Zeit dasselbe wollen. Deshalb ist es klug und not-wendend die Fähigkeit zu entwickeln, bei Konflikten fair und gut miteinander umzugehen. Dazu ist es wesentlich, dass wir uns nicht bedroht fühlen! Wir benötigen Sicherheit, müssen uns sicher fühlen!

Und auch wenn das für viele sehr einfach und gegeben scheint, ist dem leider oft nicht so. Es braucht einiges an Lebenserfahrung und Lebensweisheit, um die eigenen Ängste (auch „getarnt“ als Hilflosigkeit oder Bedrohung) zu erkennen, wahrzunehmen bzw. anzunehmen.

Es deutet vieles darauf hin, dass wir als kleine Kinder so manche Situation erlebt haben, in der wir hilflos und überfordert waren. Wir waren klein, hatten wenig Lebenserfahrung, haben Spannungen erlebt/ gespürt/mitangesehen, Kräfte und Energien gefühlt, vielleicht auch Gewalt oder Bedrohung, welche uns Angst gemacht haben! Manche von uns haben sich entschlossen, in gewissen Situationen in Rückzug zu gehen, andere wütend loszustürmen.

So wie wir selbst – so waren auch unsere Eltern manchmal einfach überfordert und wussten in jener stressigen Sekunde nicht, was sie am besten für eine entspannende Begegnung tun konnten.

Es braucht Zeit, Geduld, augenscheinlich auch viele Konflikte, damit wir erkennen und wachsen. Altes, Hemmendes loslassen und neue Gedanken und Handlungen in unser Leben bringen, das ist oft nicht so leicht. Wir Erwachsene können entscheiden, wir haben diese große Freiheit, diese Verantwortung! Großartig ist, dass wir in unserem Inneren ein großes Gespür und Wissen haben, was guttut, welche Worte und Handlungen Entspannung, Verbindung, Liebe, Lebensfreude und Gelassenheit bringen.

Und im Erziehungsalltag – besser gesagt im Familien- und Beziehungsalltag haben wir tagtäglich unzählige Situationen, die uns Entscheidungen abverlangen. Jeder Mensch kann die Welt mit mehr Liebe, Freude, Lachen 😊 füllen – oder mit Ärger, Stress, Druck und Unfreundlichkeit ☹️.

Nutzen wir die Chance, die wir tagtäglich bekommen. Kümmern wir uns gut um uns selbst und unsere Bedürfnisse, geben wir uns selbst die Sicherheit, die wir brauchen und begegnen wir unserem Gegenüber mit gesunder Selbstachtung. Wenn uns dies gelingt wahren wir unsere eigene Integrität. Und wenn wir auch jene unseres Partners, unserer Partnerin und unserer Kinder wahren, dann ist Entspannung möglich: Loslassen, Ruhe, Freude, Gelassenheit. So ist es möglich, die eigene Welt und die der Liebsten zu ändern. In jedem Menschen – oftmals etwas versteckt – befindet sich ein Reichtum, eine Kostbarkeit, etwas Einzigartiges, ein Gewinn für die Welt.

Kinder brauchen Eltern, die täglich viele Fehler machen und keine Lust haben perfekt zu sein, sagt der bekannte Familientherapeut Jesper Juul.