

7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

GEPLATZTE LEBENSTRÄUME

LIEBE FAMILIE,

zur Halbzeit 4:1 hinten – das sieht nicht gut aus im Fußballspiel meines Sohnes. Mit hängenden Köpfen stehen die Spieler seiner Mannschaft um den Trainer. Aber auch die ermutigenden Worte nützen nichts. Am Ende steht es 7:3 und das Spiel ist verloren. Es lief nicht, die anderen waren besser. Dabei wäre mit einem Sieg die Tabellenführung möglich gewesen – dieser kleine Traum ist geplatzt und alle sind enttäuscht. Einige schimpfen auf Gegenspieler, Schiedsrichter und Torwart, einer tritt gegen die Bande, andere sagen einfach nichts – die Stimmung ist im Keller. So ist es nun mal – wer Mannschaftssport betreibt, erlebt Höhen und Tiefen und macht mal etwas falsch.

Ich kenne das auch aus anderen Situationen gut – manchmal geht's schief, ich mache Fehler oder es passiert etwas, das keiner so

wollte. Komische Gefühle stellen sich ein – ich schäme mich, bin wütend, traurig, hilflos, habe Angst ... Kann das bitte schnell wieder verschwinden? Wie komme ich wieder raus aus meinem „Kellerloch“?

Das fällt mir dazu ein:

- *Meistens hilft es, wenn jemand mein Gefühl sieht und mich einfach so sein lässt – ja, ich bin grade wütend und ich darf das auch sein. Ich will keine Lösungsversuche oder Vertröstungen. Viel hilfreicher ist es, wenn mich jemand so nimmt, wie ich nun mal grade bin, bei mir bleibt und mitfühlt – ohne sich gleich von meinem Gefühl mitreißen zu lassen.*
- *Unangenehme Gefühle zeigen mir, dass ich etwas brauche. Wenn ich genauer darüber nachdenke, wünsche ich mir dann zum Beispiel, mich sicher zu fühlen. Oder ich will fair*

behandelt werden. Manchmal hätte ich es gern, dass mich jemand in den Arm nimmt. Ich möchte dazu gehören. Die anderen sollen mich ernst nehmen.

- *Es tut gut, so was auszusprechen. Manchmal wird es dann schon viel leichter. Und andere wissen besser, wie sie mich unterstützen können.*

Wie gelingt es euch in eurer Familie, füreinander da zu sein, wenn es jemandem von euch nicht gut geht? Für diese Woche lade ich euch herzlich ein, mal bewusst darauf zu achten, was euch hilft, wenn mal was schiefgegangen ist!

Eure Inge

Guter Gott,
halte mich,
wenn ich traurig bin und mich hilflos fühle,
wenn ich mich ärgere und wütend bin,
wenn ich Angst habe, wenn ich mich schäme.

Segne mich mit deiner Zärtlichkeit
und Zuversicht!

Erfülle mich mit neuer Kraft und Mut,
es noch mal zu probieren!

Amen



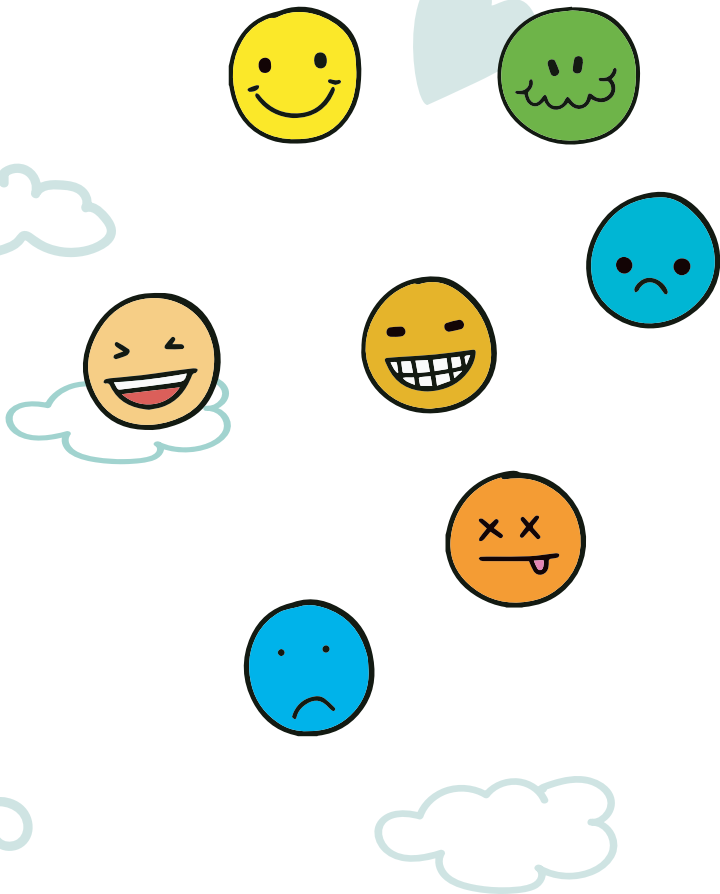
AKTION

Über Gefühle sprechen

Alle schreiben auf kleine Zettel je fünf unterschiedliche Gefühle. Ihr könnt euch auch in dieser „Gefühle-Liste“ Anregungen holen:

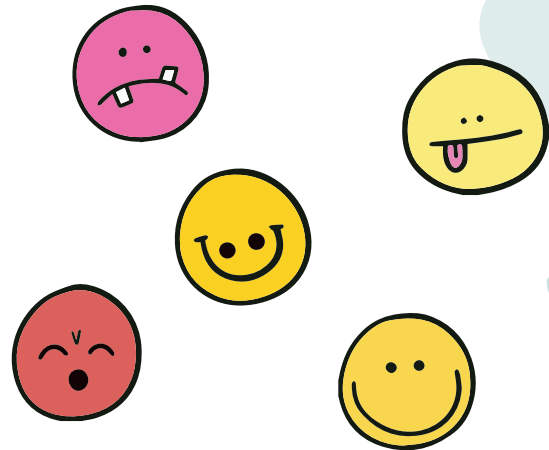
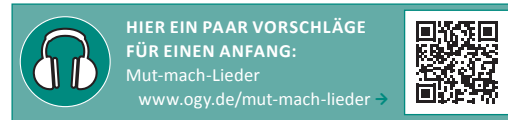


Dann knickt ihr die Zettel. Anschließend zieht ihr alle abwechselnd einen Zettel und stellt das Gefühl pantomimisch dar. Die anderen versuchen zu erraten, um welches Gefühl es sich handelt. Statt Pantomime könnt ihr auch Smileys malen oder Fotos von euch machen, die das Gefühl darstellen.



Lieder, die Mut machen

Es gibt viele Lieder, die in Krisen entstanden sind und Kraft geben. Habt ihr auch solche Lieder, die euch in unangenehmen Situationen tragen? Stellt eine Mut-mach-Familienplaylist zusammen!



Ein Wirtschaftsprofessor hat mal untersucht, wie gut Menschen in unterschiedlichen Ländern damit umgehen können, wenn sie Fehler machen. Deutschland lag in der Umfrage auf dem vorletzten Platz.

Niemand macht gern Fehler, aber in anderen Ländern wird das offenbar entspannter gesehen: Wer etwas Neues ausprobiert und Verantwortung übernimmt, fällt auch mal auf die Nase. Dann muss man wieder aufstehen, aus Fehlern lernen und es noch mal probieren. Viele wichtige Erfindungen sind entstanden, weil Menschen Fehler gemacht und daraus gelernt haben.

Nur wenn wir Fehler machen dürfen, können wir uns entwickeln.



WER ES GENAUER WISSEN WILL: HÖRTIPP
Das Interview mit Prof. Frese zum Anhören.

www.ogy.de/fehlerkultur →



elternbriefe^{du + wir}
Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7wochenweiter



HIER FINDET IHR ...

- ein paar Ideen, wie ihr die Aktion in eurem Familienalltag gestalten könnt
- für jede Woche einen „Bettkantenimpuls“ – ein kleiner spiritueller Impuls passend zum aktuellen Thema

Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:

info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2024