



VERTIEFUNGSAUFGABE:

Stelle dich dem Schmerz des Loslassens

Loslassen gehört zur Elternschaft dazu - und manchmal kann es schmerzhaft sein. Bei dieser Übung musst du nicht viel tun. Vielmehr geht es um eine bewusste Vergegenwärtigung des Prozesses. Mache dir bewusst, dass du IMMER ein Stückchen mehr loslassen musst - und auch wirst.

Erkenne für dich an, dass dein Kind mit jedem Schritt in Richtung Eigenständigkeit ein Stück aus deiner Obhut herauswächst. Und genau das ist gut so.

Eine Mutter erzählte uns zum Beispiel, dass sie Rotz und Wasser geweint hat, als ihre Tochter zu ihr sagte: „Mama, ich kann jetzt mein Pausenbrot selber schmieren.“ Das ist nur ein Beispiel dafür, wie schmerzhaft es manchmal sein kann, wenn sich dein Kind ein Stück weit von dir löst.

Das sind die kleinen, aber bedeutungsvollen Abschiede des Elternseins.

Verdränge diesen Schmerz nicht - stelle dich ihm bewusst.

Je besser dir das gelingt, desto weniger wirst du dein Kind unbewusst in seiner Entwicklung bremsen.