

Gis Valenta Greutterstraße 54 70499 Stuttgart-Weilimdorf

30. September 2016

Eine Familie: Vielfältige Aufgaben und Gefühle. Wo bleiben wir als Paar?

Workshop im Rahmen des Regenbogenfamilienseminars in der Jugendherberge in Stuttgart.

Kurze Vorstellungsrunde mit kreativem Input.

Wir als Paar, welche Gemeinsamkeiten sind uns wichtig? Zweierübung

Wir als Elternpaar: welche wichtigen Werte wollen wir unserem Kind vermitteln? Plenum

Wir im Alltag: Verpflichtungen und Freiräume. Energieverteilungskuchen.

Austausch über Stolpersteine (Themen, die eine entspannte Zweisamkeit verhindern).

Zwiesgespräch als fester Bestandteil des familiären Alltags.

Perspektiven.

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, stehen immer große Veränderungen im Raum. Das oft lang ersehnte Kind wird zum Mittelpunkt des Denkens, Fühlens und Handelns.

Oft wird diese Glücksblase dann im Alltag schnell zur Anforderung, die dann zu Verdrängung der anderen Bedürfnisse beiträgt. Das Paar hat aber nicht nur die neue Rolle als Eltern, sondern auch die vielfältigen anderen Rollen: GesprächspartnerIn, LiebespartnerIn, VersorgerIn, usw.

Die erwachsenen Themen und Bedürfnisse werden von den Kindern natürlich nicht freudig anerkannt, sondern möglichst oft boykottiert, d.h. wir dürfen oder müssen auch Frustrationen unseren Kindern zumuten, dass sich nicht immer alles nur um sie dreht. Für das kindliche Erleben ist es wichtig, dass es sich von beiden Elternteilen angenommen und wahrgenommen fühlt, lernt aber auch zu akzeptieren, wenn die Eltern sich zurückziehen und nicht ständig beansprucht werden können.

Alle Bereiche des familiären Lebens fordern von allen Beteiligten Kompromissbereitschaft, was oft ausgehandelt werden muss und ausgehandelt werden darf! Die wichtigsten Eigenschaften zum Gelingen von Familie und Partnerschaft sind:

Freude an echter Begegnung mit Herz und Verstand

Humor durch Selbstbewusstheit leben können

Vertrauen und Respekt vor einander

Anerkennung der Individualität jedes Einzelnen

Zuhören können ohne zu bewerten

Krisen als Chancen für Entwicklung anerkennen

Gemeinsame Abenteuer ermöglichen

Denken Sie bitte jetzt zum Schluss des Vormittags nach was besonders schön an ihrer Partnerschaft ist und teilen Sie dies möglichst zeitnah ihr oder ihm mit.

Gis Valenta