

Wertschätzen in Familien

Den Alltag unterbrechen – Edelsteinmomente entdecken

Das Zusammenleben mit Kindern ist schön – es ist aber auch stressig. Und leicht kann es dazu kommen, dass die schönen Momente gar nicht mehr wahrgenommen werden, weil die To-do-Liste niemals vollständig abgearbeitet ist. Deswegen ist es wichtig, den Alltag immer wieder kurz zu unterbrechen:

Eine Kuschelrunde vor dem Aufstehen, sich »einfach so« mal gegenseitig durchkitzeln, in die Hocke gehen und dem Kind in die Augen sehen, wenn es mir etwas erzählt – das sind gesegnete, wunderbare Augenblicke mitten im Alltag, in denen Eltern und Kinder spüren: Wir gehören zusammen! Solche Momente sind „Edelsteinmomente“. Sie entstehen, wenn Eltern bereit sind, in die Erlebniswelt der Kinder einzutauchen, ihre Bedürfnisse mitzuempfinden – und wenn es nur für Sekunden ist. Mütter und Väter zeigen ihrem Kind damit, wie wichtig es für sie ist: Ich bin für dich da. Ich schenke dir meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Du bist es mir wert!

Die Beziehung wetterfest machen

Edelsteinmomente füllen eine Vorratskammer von schönen Erlebnissen und guten Erfahrungen. Sie sorgen mit für eine positive Grundhaltung, die den Blick für beglückende Momente offen hält, auch wenn der Alltag einmal schwer ist. Und sie helfen dem Kind, sich geliebt und angenommen zu fühlen, auch wenn ihm Grenzen gesetzt und Enttäuschungen zugemutet werden müssen.

Solche Augenblicke ungeteilter Aufmerksamkeit können die Beziehung zum Kind »wetterfest« machen. Es spürt: Ich kann mich auf Mama und Papa verlassen. In diesem Grundvertrauen erfährt und lernt das Kind durch sie als erste, wie Gott ist: Ich bin für Dich da – immer!

Edelsteinritual

Jeder darf sich aus einem Säckchen mit vielen (Halb)Edelsteinen einen Stein herausnehmen und von seinem „Edelsteinmoment“ erzählen. Danach wird der Stein abgelegt und der Nächste ist dran. So entsteht ein Bild aus den verschiedenen Steinen. Das geht abends vor dem Schlafengehen, nach einem schönen Fest, zum Geburtstag, am Ende des Familienwochenendes ... es gibt viele Möglichkeiten, sei es in der Familie oder in einer größeren Gruppe. Und natürlich dürfen sich auch Erwachsene gegenseitig von ihren Edelsteinmomenten erzählen. Wenn es passt, kann man das Ganze noch mit einem kleinen Gebet oder Segen abschließen.

Weitere Anregungen finden sich im Kurs „Kess-erziehen“. Kontaktadresse siehe am Ende der Arbeitshilfe.