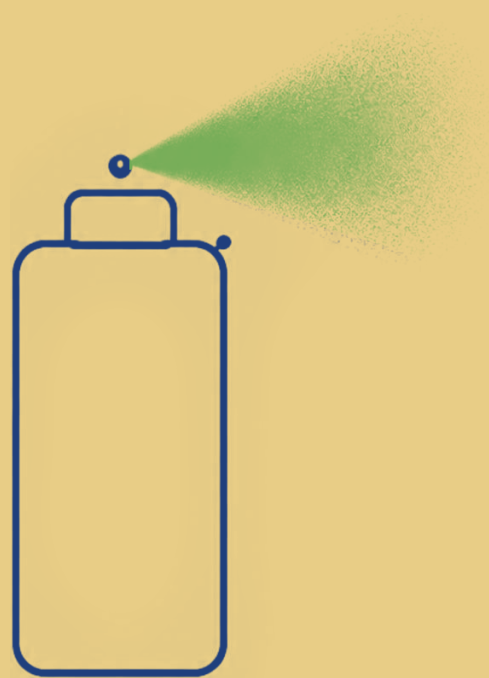


zauberland
ausdruck wird ordnung



exklusives geschenk

Wenn das Kind *zwischen euch steht*

3 Haltepunkte für Eltern, die sich im Systemdruck verlieren

*Für Eltern, die spüren: „Alle wollen etwas von mir –
Schule, Amt, Partner:in, Kind – aber niemand steht in meinen Schuhen.“*

präsentiert von maqueenart

zauberland.org

einstieg

wo du gerade stehst

Vielleicht kennst du das:

Die Schule will, dass dein Kind zuverlässig kommt.
Das Amt will sehen, dass du „mitarbeitest“.
Dein Partner, deine Partnerin will, dass du „endlich klare Kante“ zeigst
oder „nicht immer so streng bist“.

Und dein Kind steht in der Mitte.
Zwischen all diesen Stimmen.
Zwischen euch.

Du meldest „krank“, obwohl kein Fieber da ist.
Du unterschreibst Förderpläne, obwohl dein Bauch nein schreit.
Du hörst dich Sätze sagen, die du nicht glaubst,
weil du Angst hast vor dem, was passiert, wenn du es nicht tust.



Dieses PDF ist kein weiterer Tippzettel. Es ist ein kleiner Halteraum für dich:

- damit du dich wieder daran erinnerst, dass niemand über dir und deinem Kind steht.
- damit du spürst, wie du als Frau/Mann, Mutter/Vater in dir stehen kannst, auch wenn es laut wird.
- damit dein Kind nicht länger die Last zwischen euch beiden tragen muss.

Drei Haltepunkte. Mehr braucht es für heute nicht.

haltepunkt 1

du entscheidest – niemand steht über dir

In Systemen fühlt es sich oft anders an:

„Die Schule verlangt ...“
„Das Jugendamt droht ...“
„Die Ärztin empfiehlt dringend ...“
„Mein Partner sagt, ich MUSS ...“

Dein Körper glaubt irgendwann:

„*Ich habe keine Wahl.*“

Du darfst dir in Erinnerung rufen:

- Niemand – keine Schule, kein Amt, keine KJP – steht über dir als Mutter/Vater.
- Sie haben Aufträge, Gesetze, Grenzen – ja.
- Aber entscheiden, was du innerlich verantworten kannst, kannst nur du.

Nicht entscheiden = auch eine Entscheidung – meist gegen dich.

kleine übung

dein „innerer Stuhl“

Such dir heute einen Stuhl in deiner Wohnung. Setz dich bewusst hin. Füße auf den Boden. Atme 3-mal tiefer aus als ein.

Und sag leise, nur für dich:

„Ich bin [Name des Kindes]s Mutter/Vater.
Ich trage Entscheidungen für mein Kind.
Ich höre mir an, was andere sagen –
aber ich entscheide, was wir tragen können.“

Schreib dir den Satz, der für dich stimmig ist, an einen Ort, wo du ihn siehst (Küche, Spiegel, Handy-Notiz).

Nicht, um trotzig zu werden, sondern um dich daran zu erinnern, dass du nicht kleiner bist als das System.

haltepunkt 2

wenn es dich zerreißt

was dir Halt gibt, bevor du reagierst

Der schwerste Moment ist oft der dazwischen:
Die Schule will A. Das Amt will B. Dein Partner will C.
Dein Körper will einfach nur weg.

Du spürst:

„Egal, was ich mache – irgendjemand wird mich dafür verurteilen.“

An diesem Punkt geht es nicht darum, die perfekte Antwort zu finden. Es geht darum, dich wieder zu fühlen, bevor du dich anpasst, schreist, zustimmst oder aufgibst.

zwei kleine anker

keine Lösung, nur Halt

Du brauchst keine Stunde dafür. Manchmal reichen 60 Sekunden.

Anker 1 – Atmen mit einem Satz

Setz dich hin oder lehn dich irgendwo an. Atme einmal tiefer aus als ein. Such dir einen Satz, der dich stärkt, z.B. „Ich darf mir Zeit nehmen, bevor ich zusage.“ oder „Ich bin nicht gegen euch – ich bin für mein Kind und mich.“

einatmen

1

2

aussprechen beim ausatmen

3

Anker 2 – Kurz raus aus allen Räumen

Wenn es geht: geh einmal kurz raus. Auf den Balkon, vor die Tür, zum Fenster. Schau 30 Sekunden in den Himmel, in einen Baum – irgendetwas, das NICHT Schule, Amt, Küche oder Kinderzimmer ist. Frag dich leise:

„Was würde ich tun, wenn ich niemandem etwas beweisen müsste?“

Du musst die Antwort nicht sofort wissen. Aber allein die Frage holt ein kleines Stück von dir zurück.

haltepunkt 3

dein Kind steht immer zwischen euch

nimm ihm diese Last

Wenn ein Kind „auffällig“ ist, knallt es selten nur mit Schule oder Amt. Es knallt fast immer auch zwischen euch als Eltern:

- Einer will halten, einer will durchziehen.
- Einer hat mehr Angst vor Schule/Jugendamt, der andere mehr Angst um das Kind.
- Einer fühlt sich allein gelassen, der andere angegriffen.

Dein Kind kriegt alles mit. Auch wenn es im Zimmer ist. Auch wenn ihr flüstert.

Kinder stellen sich fast immer dahin, wo die meiste Spannung ist.

Zwischen euch. Zwischen Erwartungen. Zwischen Angst und Wut.

Es trägt etwas, was nicht in seinen Körper gehört.

einladung

Gewicht zurücknehmen

Stell dir für einen Moment euer Kind innerlich vor dir vor. Dann stell dir euch als Eltern links und rechts daneben vor. Frag dich ehrlich:

- Wo steht mein Kind gerade zwischen uns?
- Trägt es Schuld, die zu mir gehört?
- Trägt es Angst, die zu meinem Partner / meiner Partnerin gehört?
- Wo spürt es, dass wir gegeneinander kämpfen – nicht nur mit dem System?

Schreib dir einen Satz auf, den du heute für dein Kind sagst – innerlich oder laut, z.B. „Du musst nicht entscheiden, auf wessen Seite du bist.“ oder „Wir Erwachsenen klären das – du darfst wieder Kind sein.“

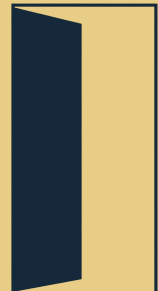
Und vielleicht – wenn es dran ist – auch einen Satz für dich: „Ich darf zu Hause klar sagen, was ich nicht mehr mittrage.“

Klarheit ist nicht gegen deinen Partner / deine Partnerin, sondern für euer Kind – und für dich.



zum schluss

du hast nicht versagt. du bist wach.



Wenn du beim Lesen gemerkt hast:

„Ja, genau so fühlt es sich an: alle wollen etwas anderes von mir, und mein Kind steht dazwischen.“

„Ich habe mich klein gemacht vor Schulen, Ämtern, Partnern – obwohl ich innerlich wusste: so geht das nicht.“

„Ich will diese Last von meinem Kind wegnehmen, weiß aber nicht, wie, ohne dass alles auseinanderfliegt.“

dann ist das kein Zeichen, dass du versagt hast. Es ist ein Zeichen, dass du wach bist.

Dieses PDF will dir ein paar Haltepunkte geben, damit du inmitten all der Stimmen deine wieder hörst.



vorklärungsraum

Wenn du merkst, dass du das nicht mehr alleine sortieren möchtest: Genau dafür gibt es meinen Vorklärungsraum. In 30–40 Minuten schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst – als Mutter/Vater, was dein System wirklich noch tragen kann, und ob und wie ich euch in einem Begleitprozess halten kann – oder ob zuerst andere Schritte wichtiger sind.

Das Angebot ist eine Einladung, kein Muss. Du darfst dir nehmen, was aus diesem PDF für dich passt, ganz ohne nächsten Schritt.

Wenn du spürst, dass du jemanden an deiner Seite brauchst:

alle infos in meinem profil und auf zauberland.org

Gin Lena