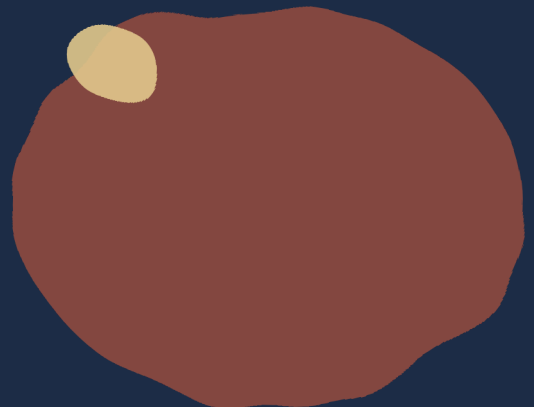




dramen am morgen, die einfach zu viel sind

3 haltepunkte, bevor du dich wieder zerreißt

für eltern von sensiblen, „auffälligen“ kindern, die jeden morgen zwischen bus, nervensystem, schule und amt stehen.



haltepunkt 1

du entscheidest heute, nicht für immer

an „diesen“ morgen fühlt es sich oft so an,
als würdest du mit jeder entscheidung das ganze leben deines kindes festlegen:

„schicke ich es – bin ich eine rabenmutter, wenn es zusammenbricht?“

„lass ich es zu hause – bin ich verantwortungslos gegenüber schule, jugendamt, job?“

bevor du dich verurteilst, halte kurz inne.

satz zum mitnehmen

„ich entscheide heute.
nicht für immer.“

haltepunkt 1 · weiter

setz dich – wenn es irgendwie geht – einmal für 1 minute hin,
oder atme im bad, im flur, im auto.

kleine übung

minimum und zu viel

schreib, wenn du magst, in 2–3 stichworten auf:

- **was ist heute das minimum, was ich verantworten kann?**

*z. b. „kind nicht alleine lassen, wenn es paniknah ist“, „schule informieren, keine ausreden“,
„später noch mal kontakt zum kind aufnehmen“*

- **was ist heute definitiv zu viel verlangt – für mein kind, für mich?**

*z. b. „alleine bus fahren nach einer nacht mit panik“, „danach noch nachmittagstermine
dranhängen“*

dein nervensystem braucht die erinnerung:
du entscheidest diesen morgen –
du kannst an einem anderen tag anders entscheiden.

es geht nicht um perfekt,
sondern darum, dass du dich nicht jedes mal komplett aufgibst.

haltepunkt 2

wer sitzt wirklich mit im flur?

wenn dein kind weint, der bus fährt und du zur arbeit musst,
fühlt es sich an, als wärst du allein mit deinem kind im flur.

in wahrheit sitzen da:

- dein kind,
- du *und vielleicht dein:e partner:in*,
- die schule,
- das amt, die „aktenlage“,
- eure geschichte *alte erfahrungen mit druck, scheitern, hilflosigkeit*.



haltepunkt 2 · übung

landkarte für den flur

ein blatt, vier felder

schreib in jedes feld nur 2–3 stichworte.

1 • kind

was sehe ich gerade wirklich?

z. b. zittern, übelkeit, erstarren, aggressiver ausbruch, völlige erschöpfung

3 • system / außen

schule, amt, familie: welche stimmen sitzen mit im flur, auch wenn sie nicht da sind?

z. b. „es muss halt mal durchziehen“, „sie sind zu weich“, „wir melden das dem jugendamt“

2 • ich / wir als eltern

was trage ich gerade zusätzlich?

z. b. jobdruck, krankmeldungen, eigene schul-/versagensgeschichte, angst vor konsequenzen

4 • grenze

was können wir als familie realistisch noch tragen – ohne dass jemand innerlich komplett bricht?

nicht, um „die perfekte entscheidung“ zu finden,
sondern um sichtbar zu machen:

*du stehst nicht nur vor deinem kind –
du stehst vor einem ganzen system.*

allein diese landkarte verändert oft schon etwas an der schwere.

haltepunkt 3

was braucht ihr –

egal, wie du dich heute entscheidest?

an solchen morgen gibt es selten ein „richtig“.
fast jede option tut weh.

was aber oft komplett untergeht, ist die frage:

| „was brauchen wir – egal, wie es heute ausgeht?“

schreib dir *für dich, nicht für instagram* drei kleine sätze auf.

1 • ein satz für dein kind, egal ob es geht oder bleibt

| „ich sehe, dass es dir heute schwerfällt.“

| „du bist nicht falsch, weil dein körper nicht mehr kann.“

| „wir sind in diesem chaos zusammen, auch wenn ich nicht alles richtig mache.“



haltepunkt 3 · weiter

2 · ein satz für dich selbst

„ich entscheide heute mit dem, was ich gerade weiß und tragen kann.“

„dass ich zweifle, macht mich nicht zu einer schlechten mutter / einem schlechten vater, sondern zu einer wachen / einem wachen.“

„ich darf später sagen: „das war zu hart, das will ich anders.““

3 · mini-ritual nach dem morgen

5 minuten nur für dich

- einen kaffee oder tee ohne handy,
- 3 sätze in dein notizbuch: „was war heute zu viel? was war stimmig? was möchte ich anders?“
- einmal jemandem schreiben: „heute war schwer. ich brauche nur, dass du das weißt.“

nicht, um dich „zusammenzureißen“,
sondern um nicht alleine mit all dem zu bleiben.



zum schluss

wenn du beim durchgehen gemerkt hast:

„genau so sehen unsere morgen aus.“

„ich stehe jeden tag zwischen kind, schule, amt und meinem eigenen nervensystem.“

„ich will das nicht mehr alleine sortieren.“

dann ist das genau der punkt,
an dem mein vorklärungsraum oft sinn macht.

dafür gibt es meinen

vorklärungsraum

dort schauen wir in 30–40 minuten gemeinsam:

- wo in eurem system gerade der größte knoten sitzt,
- was ihr wirklich noch leisten könnt – und was nicht mehr,
- ob und wie ich euch in einem begleitprogramm verantwortungsvoll halten kann – oder ob zuerst andere schritte wichtiger sind.

wenn du das möchtest, findest du alle infos dazu in meinem profil und auf meiner website.

*alles liebe für dich,
deine gin lena rüther*

zauberland.org · hamburg-tatenberg

schreib mir „vorklärungsraum“ per dm.

instagram @zauberland_coaching · zauberland.org