morgende, die zu viel sind

3 haltepunkte für eltern zwischen bus, bett und schulpflicht

---

für eltern von sensiblen, intensiven kindern, die jeden morgen fühlen: so kann es nicht weitergehen – und trotzdem klingelt der wecker wieder.

zauberland · gin lena rüther

einstieg

wo du gerade stehst

vielleicht sieht dein morgen so oder so ähnlich aus:

7:12 uhr.

du sagst: „nur noch schnell zähne.“
dein kind explodiert, als hättest du gerade die welt beendet.

7:40 uhr.

der bus fährt.
dein kind sitzt im bett oder auf dem boden,
angezogen oder im schlafanzug,
und kommt keinen schritt zur tür.

du hast das handy in der hand und überlegst:

krankmelden? schicken?
job? amt?
noch ein elterngespräch?

von außen

heißt das schnell „schulverweigerung“.

von innen

ist es überforderung. angst. panik.

ein nervensystem, das seit monaten zu viel trägt.

und du stehst dazwischen und fühlst dich:

- **verantwortlich** für alles
- **handlungsunfähig** für das wichtigste

warum ich darüber schreibe

ich kenne diese morgende. nicht von außen. aus meinem eigenen leben.

mindestens einmal die woche habe ich mein kind von der schule abgemeldet. dazu ein, zwei anrufe aus der schule. jede woche.

aus genau diesen erfahrungen, und aus über zehn jahren zauberland, sind meine räume entstanden: damit eltern diese fragen nicht mehr allein im flur entscheiden müssen.



dieses pdf ist kein plan, wie du dein kind wieder „funktionsfähig“ machst.

es ist ein kleiner raum, in dem du drei dinge halten darfst:

1. **du entscheidest heute** – nicht für immer.
2. **du stehst nicht nur vor deinem kind** – im flur reden viele unsichtbare mit.
3. **ihr dürft schauen, was für euch diese eine woche tragbar ist** – nicht, was „man“ machen sollte.

haltepunkt 1

du entscheidest heute,

nicht für immer.

in diesen morgenszenen fühlt es sich oft so an,
als ob du gerade über das ganze leben deines kindes entscheidest:

> *„wenn ich jetzt nachgebe,*
> *lernt es nie durchzuhalten.“*

> *„wenn ich es zwinge,*
> *breche ich etwas in ihm.“*

die last der **kompletten zukunft**
liegt in einem einzigen moment bei dir.

kein nervensystem hält das lange aus.

ein satz, der vielen eltern hilft:

> *„ich entscheide heute.*
> *nicht für immer.“*

du triffst **eine** entscheidung für **diesen** morgen,
mit dem wissen und der kraft, die du heute hast.
du kannst sie morgen anders treffen, wenn sich etwas verschoben hat.

mini-übung · 2 minuten

3 stärkende sätze für diesen morgen

nimm dir, wenn es irgend geht, 2 minuten.
im bad, im flur, im auto.

lies diese drei sätze. sie sollen dich **stärken**, nicht klein machen:

> *„ich treffe heute eine entscheidung, die ich mit meinem jetzigen wissen verantworten kann.“*

> *„ich darf morgen anders entscheiden, wenn wir etwas gelernt haben.“*

> *„ich bin nicht meine fehler. ich bin jemand, der hinschaut.“*

such dir **einen** satz aus, der dich wirklich berührt, oder schreib deinen eigenen:

schreib ihn auf einen zettel, steck ihn in die tasche
oder leg ihn ins handy als hintergrund.

er soll dich daran erinnern:
du musst heute nicht über alles für immer urteilen.
du darfst **tagesentscheidungen** treffen – und dich entwickeln.

haltepunkt 2

wer steht eigentlich mit dir im flur?

du bist morgens nie nur zu zweit.

wenn du morgens im flur oder am bett stehst,
fühlt es sich so an, als wärst du allein mit deinem kind.

in wirklichkeit stehen da, unsichtbar, oft viele:

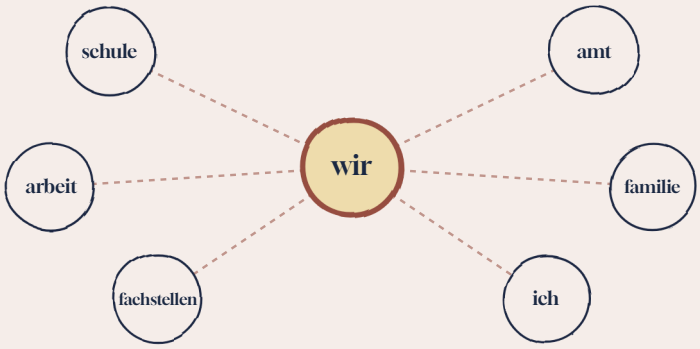
- **die schule** – mit schulpflicht, anrufen, briefkopf
- **das amt** – mit drohungen im hinterkopf
- **arbeitgeber:in** – „sie fehlen schon wieder."
- **familie, umfeld** – „bei uns hätte es das nicht gegeben."
- **fachstellen** – „es muss in den alltag integriert werden."
- **dein:e partner:in** – mit eigenen ängsten und vorstellungen
- **deine eigene geschichte** – wie schule sich für dich früher angefühlt hat

> *kein wunder, dass du das gefühl hast,*
> *dich in jede richtung zu verraten.*

kleine landkarte

wer spricht da alles mit?

nimm ein blatt papier. male in die mitte einen kleinen kreis und schreib hinein: **„wir“**. darum herum ziehst du weitere kreise, jeweils mit dem satz, der hängen bleibt:



- **schule** *„es muss da jetzt durch.“*
- **amt** *„schulpflicht.“ „bußgeld.“*
- **arbeit** *„sie fehlen zu oft.“*
- **familie** *„du bist zu weich.“*
- **fachstellen** *„sie müssen konsequenter sein.“*
- **ich** *„ich darf nicht versagen.“ „es hängt alles an mir.“*

schau dir dein blatt einen moment lang an. atme. und frag dich:

1. welche stimme macht mich am meisten klein?
2. welche stimme hilft mir tatsächlich?
3. welche stimme will ich ab heute **nicht** mehr automatisch wichtiger nehmen als mein gefühl?

du musst niemanden bekämpfen. aber du darfst bewusst entscheiden:

> *„ich beginne, mich mit meinem kind zu sehen –*
> *nicht nur durch die augen all dieser stimmen.“*

allein das zu erkennen ist ein erster schritt raus aus dem gefühl der totalen handlungsunfähigkeit.

haltepunkt 3

was ist für uns diese woche tragbar?

tragbarkeit statt vollprogramm.

systeme arbeiten gerne mit „vollprogrammen“:

- 5 tage schule
- volle stundenanzahl
- nachmittagsangebote
- „dranbleiben, sonst fällt es zurück.“

euer nervensystem interessiert sich nicht für vollprogramme.

es interessiert sich dafür, ob jemand jeden tag über seine grenze geht – oder **meistens** innerhalb seiner tragfähigkeit bleibt.

tragbar heißt:

> *„so, dass wir es nicht lieben,*
> *aber auch nicht daran zerbrechen.“*



mini-check · nur für diese eine woche

montag bis freitag

stell dir diese woche vor. und frag dich – **ehrlich, nicht ideal:**

1 wie viele **volle** schultage sind für dein kind diese woche wirklich tragbar?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

2 gibt es eine variante, die euer system spürbar entlastet?

- halbe tage
- späteres starten an einzelnen tagen
- eingebaute pausen, ruheinseln

3 was ist für **dich** als elternteil diese woche tragbar?
im job, in deinen kräften, in deinem nervensystem

nur stichworte.

wichtiger satz:

> *„es geht nicht darum, was man schaffen sollte,*
> *sondern was wir diese woche verantworten können.“*

haltepunkt 3 · weiter

das kann bedeuten:

- 4 tage volle schule, 1 tag entlastung
- 5 tage, aber 2 davon nur halbtags
- 2 wochen komplett raus mit offiziellem rahmen
  attest, klinik, tagesstruktur

ich sage dir hier **nicht**, was du tun sollst.
ich lade dich ein zu fragen:

> *„wenn ich mir nur diese woche anschaue –*
> *was hält uns?*
> *und was bringt uns heil bis freitag?“*

du darfst mit der schule sprechen.
du darfst dinge ausprobieren.
du darfst sagen:

> *„mehr geht gerade nicht.“*

und du darfst dir hilfe holen, wenn du diese entscheidungen nicht mehr alleine tragen kannst.

stell dir vor

7:40 uhr.

der bus fährt. vielleicht mit deinem kind, vielleicht ohne.
aber du stehst nicht mehr mit dem handy im flur und zerreißt dich.

du weißt, was diese woche für euch tragbar ist.
du hast es mit jemandem sortiert, nicht allein im kopf gedreht.

die mail von der schule macht dich nicht mehr sofort klein.
und dein kind spürt: **da ist jemand, der hält.**

---

zum schluss

du musst diese morgende nicht für immer alleine halten.

wenn du beim lesen gemerkt hast:

> *„das sind unsere morgende. wir sind jeden tag in diesem flur."*

> *„ich fühle mich zerrieben zwischen kind, schule, amt, job."*

> *„ich weiß, dass es so nicht weitergehen kann –*
> *aber ich sehe keinen klaren weg."*

dann bist du nicht „zu schwach".
du bist zu lange alleine mit entscheidungen,
für die eigentlich niemand alleine sein sollte.



dieses pdf kann dir keinen fertigen plan geben. aber es kann dir drei dinge schenken:

- ein stück entlastung von „ich entscheide über sein ganzes leben“
- einen blick darauf, wer alles mit dir im flur steht
- die erlaubnis, tragbarkeit statt perfektion zu denken

wenn du spürst:

> *„ich will das nicht mehr nur im kopf drehen.*
> *ich brauche jemanden, der diese frage mit mir hält“,*

genau dafür habe ich ihn gebaut

den vorklärungsraum

in 30–40 minuten schauen wir gemeinsam:

- was bei euch gerade akut ist – und was nur laut
- was euer system noch tragen kann – und was nicht mehr
- ob eine begleitung durch mich jetzt sinnvoll und verantwortbar ist – oder ob zuerst andere schritte hilfreicher sind

telefonisch oder online · kostenpflichtig · dein kind muss nicht dabei sein

du musst diesen schritt nicht gehen. nimm dir, was heute mit dir spricht.
und wenn du irgendwann merkst: „ich möchte, dass jemand ein stück mit uns in diesem flur steht“, dann weißt du, wo du mich findest:

schreib mir „vorklärungsraum“ per dm.

instagram @zauberland_coaching · zauberland.org

alles liebe für dich,
deine gin lena rüther