

*Gemeinsam besser wachsen!*

## *Reframing*

So, ihr lieben, es geht dem Ende zu. Letztes Modul von sechsen (Sex- en?) Sorry, ich habe einen 14 Jährigen hier, der sehr offen alles ausspricht, was er denkt. Und ich bin erstaunt, wie viele Wörter es im Alltag gibt, die als Anspielung auf Sex verstanden werden können. Kein Thema gibt es, über das man sprechen kann, ohne dass er kichert. Ich meine: er ist der Jüngste von Vieren. Aber der erste, der mich so einweicht in seine Gedanken. Und er kann damit umgehen, dass ich mit den Augen rolle. Was solls. Eigentlich doch ganz schön, so häufig an Sex erinnert zu werden, denke ich mir. Ist doch ne schöne Sache. Und ich sage euch, das kann es bleiben auch nach einer ganzen Reihe von Ehejahren. Es kann sogar immer besser werden.

Eines der Geheimnisse heißt: Reframing: Es bedeutet, Dinge, die man so spontan doof finden würde, einen anderen Rahmen geben, so dass sie plötzlich gut erscheinen, so dass sie zum Leuchten kommen, ihr Potential entwickeln, sich zeigen können!

Also während ich von vielen Müttern höre, dass sie das schrecklich finden, dass sie nun so vieles nicht mehr sagen können, und dass sie genervt sind von dem Pubertier – benutze ich es mich ständig immer wieder daran zu erinnern, dass Sex existentiell ist, und schön.

Genauso kannst du es mit Eigenschaften, deines Partners machen, die dich vielleicht schon mal nerven. Zugegeben, manchmal muss man ein bisschen suchen um etwas gutes an der Wäsche zu finden, die einfach den Weg in den Wäschekorb nicht findet. – Aber sobald du sie von dem „Schuld“- und „Defizit“-denken abkoppelst (er macht das nur, weil ... oder er macht das damit ...) sondern siehst, was es ist: ihm ist es nicht so wichtig, er ist mit seinen Gedanken woanders, ... ihn stört es eben nicht...) und das so stehen lässt: (denke dran: du kannst ihn sowieso nicht ändern.) dann kannst du vielleicht die zusätzlichen Bücken als Trainingsanlass sehen und mach ein paar Squats oder Kniebeugen draus machen. Denke bei den Socken an seine Füße, die du ja vielleicht ganz besonders magst? Und vor allem, sag dir: gut diese Aufgabe fällt mir leicht, weil 1.) ich sehe die Wäsche ohne mich groß anzustrengen, sie stört

mich, und es ist eine Sekundenangelegenheit sie an ihren Platz zu befördern. – Aber wenn ich das schon mache, dann muss er dafür – keine Ahnung: Einkaufen, Tischdecken, Betten beziehen ... was auch immer du im Austausch dafür von ihm willst, was ihm leichter von der Hand geht und dir auch eine kleine Pause bringt.

Bau für dich selbst eine Humorkomponente ein. Bevor du in das Zimmer kommst: frag dich wie viele Socken du finden wirst? Egal – lach drüber, dass dein hochintelligenter, kluger und humorvoller Mann das nicht hinkriegt und bau ihm eine Aufgabe draus. – Aber lach drüber: dafür muss er bluten.

Sags im genau so: Ich hab schon wieder deine Socken weggeräumt, dafür musst du bluten: du bringst meine Briefe zur Post. – Nein, es muss nicht alles seinen Ausgleich finden und vor allem nicht alles erwähnt werden. Du kannst es dir auch denken: dafür bringt er ja auch immer ...

## *Ihr seid ein Organismus*

Ich finde nicht, dass alles aufgerechnet werden muss: aber wenn du das Gefühl hast, du machst zu viel und er zu wenig, dann fühlt es sich auch nicht gut an. Aber es müssen ja auch nicht alle dasselbe machen. Der Vorteil ein Paar oder eine Familie zu sein, ist ja, dass jeder das machen kann, was ihm leicht von der Hand geht. Ja: einer macht Schreibkram, einer nicht. Wenn beide dasselbe machen wollen, dann teilt es. Vergebt Unangenehmlichkeitspunkte: die müssen am Ende aufgehen. Vergebt Zeitpunkte. – Ihr findet dazu ein Arbeitsblatt.

Auch Geld verdienen ist ja so eine doppelte Sache: einerseits ist es vielleicht unangenehm, weil es freie Zeit klaut. Andererseits ist es auch zum Teil Selbstverwirklichung. Kinder bespaßen ist zum Teil langweilig, kann aber auch einen kreativen Anteil haben. In der Sonne sitzen, während das Kind im Sandkasten buddelt. Mit anderen Mamis oder Papis Kaffee trinken, ich habe manchmal den Eindruck, dass die Kinderphase ein Energie und Kreativitätstank ist. Oder so eine Art Stausee: Die Zeit, das Gemächliche im Umgang mit den Kindern, das Umständliche und Langsame sind Futter für die Kreativität. Leider bleibt aber dann keine Zeit die Ideen umzusetzen. Wenn dann aber ganz plötzlich Zeit auftaucht, dann

bricht sich explosionsartig alles Bahn, Türen öffnen sich, Ideen sprudeln, Umsetzung geht mit Links.

## *Zeitkurven*

Familien sind Wachstumsmaschinen, ihr seid als Familie auf Wachstum und Veränderung programmiert. Aber Wachsen hat immer eine schmerzliche Seite: zurücklassen des Alten, zum Beispiel. Manchmal klingt es sogar direkt schmerzhaft: aufbrechen von verkrusteten Mustern, die überholt sind. Grenzen überschreiten. Ja sogar Über sich hinaus wachsen. Du bestimmst, wohin du den Fokus deiner Aufmerksamkeit legst: auf das, was zurück bleibt und abstirbt. Auf den Schmerz des Wachsens, auf das, was entstehen will – und sich erst zaghaft zeigt.

Aber Wachsen braucht auch seine Zeit: Gut Ding braucht Weile. Ihr seht es an eurem Kind oder euren Kindern. Das ist ein langfristiges Projekt. Und es erinnert euch immer wieder daran, dass auch eure Entwicklung Zeit braucht. Sehr viele Eltern entdecken gerade in den ersten Jahren mit ihren Kindern, dass sie noch mal was ganz Neues ausprobieren wollen. Und dann ... fühlen sie sich ausgebremst von den Kindern. – Das Gegenteil ist der Fall: ja die Kinder verlangsamten so manches. – Aber meine Beobachtung über viele Jahre ist, dass diese Verlangsamung sich am Ende auszahlt. Deine Seele muss mitkommen mit den Veränderungen: neue Firma gründen, mieten, kaufen, werben, verkaufen – ohne Kinder hättest du ein halbes Jahr gebraucht – vielleicht eines. – Und jetzt – kann es gut und gerne drei dauern. – Aber es wird ein gutes Fundament haben. Es wird nicht verpuffen. Es wird Bestand haben. Es braucht die Zeit die es braucht. Auch Ideen und Vorhaben brauchen Zeit um in der Wirklichkeit Fuß zu fassen. Und hier sind tatsächlich die Kinder Lehrmeister. Lass dich von ihren Zeitrhythmen leiten. In zehn Jahren wirst du stolz auf diese ersten drei Jahre zurück blicken.

Mein Bild für diesen Vorgang ist der eines Energie- und Kreativitäts-Stausees. Sammle Ideen, lass dich inspirieren, sammle den Druck, der sich aufbaut, weil du nicht alles gleich umsetzen kannst. Male, zeichne, schreibe. Diskutiere, frage, erzähle – und warte auf deine Gelegenheit: wenn die Zeit reif ist, dann wird alles in Sekundenschnelle bereit sein. Der Staudamm öffnet sich und alles ergießt sich in die Wirklichkeit und formt sie und verbreitet sich.

In zehn Jahren, wirst du sagen: wie habe ich gelitten damals. Aber es hat sich gelohnt. Die Energie ist nicht verpufft, ist nicht dahingeplätschert und hat sich verloren. Ich hatte so eine Power – die war einfach nicht mehr aufzuhalten. Das braucht Zeit. Und diese Zeit macht dich klar in deiner Vision, in deiner Mission und stark. Kämpfe nicht gegen Windmühlen sondern nutze ihre Energie!

Gut Ding braucht Weile. Du wachst hinein in deine Kraft – mit deinen Kindern. Ihre Energie fließt in dich zurück.

Ihr seid ein System. Und nichts geht verloren. Aber Neues entsteht. Denn ihr habt neues Leben gegeben. Neue Energie empfangen!

## *Das Geheimnis*

Vielleicht erinnerst du dich an diesen Satz aus dem letzten Modul: Mache ein Geständnis. Dort ging es um Sex. Gestehe, wenn du etwas nicht mehr magst, oder etwas neues ausprobieren möchtest. Das möchte ich nun auf alle eure Gespräche ausdehnen: mach ein Geständnis sollte zu einem täglichen – na gut wöchentlichen Ritual werden. Es muss ja nicht immer gleich ein: was ich überhaupt nicht mehr mag sein: aber ein Gespräch darüber, wovon du nicht genug bekommen kannst und was genug ist, und was du dir neues vorstellen könntest. – Wenn dein Partner dir etwas Neues vorschlägt, lass dich drauf ein und probier es aus – auch wenn es dir auf den ersten Blick eher unangenehm erscheint. – Denke dran – es kostet immer Mut, ein Geständnis zu machen – dich genauso wie ihn. Veränderung ist Wachstum. Etwas, dass du früher nicht mochtest, könnte heute doch schön sein. Probiere verbotene Früchte. Macht ein Picknick auf dem Fußboden. Esst mit den Fingern, egal. Bezieht die Kinder mit ein. – Brecht mal ein Tabu. Spielt miteinander. Sag nicht: ich will das nicht – lass dir selbst eine Tür offen: ich mag das im Moment nicht – reicht vielleicht – und du lässt dir selbst die Möglichkeit zu wachsen.