



Familienzeit - ein Workshop für die ganze Familie

Zur Stärkung des Systems Familie

Im Idealfall gibt uns unsere Familie Halt. Sie ist der sichere Hafen, was auch immer kommen mag. Sie ist Quelle der Freude und Lebendigkeit und hilft dem Kind, in Geborgenheit und Sicherheit aufzuwachsen, sich auszuprobieren, Erfahrungen zu machen und ein gesundes Selbstbild zu entwickeln. Sie ist Lehrmeister für Geschwister, Teamgeist zu entwickeln, sich gegenseitig Mut zu machen und zu unterstützen. Sie gibt der Mutter/dem Vater die Chance, sich neu und tiefer zu entdecken und kennen zu lernen, weit über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen und zu erfahren, was wahre Liebe und Hingabe bedeutet.

Eine Familie, die sich gemeinsam auf den Weg macht, entwickelt eine unumstößliche Kraft. Sämtliche Herausforderungen und Schwierigkeiten innerhalb des Systems Familie können konstruktiv für Entwicklung gesehen und gemeistert werden und sollten als solche dankbar angenommen werden.

Es werden folgende Inhalte und Methoden vermittelt bzw. erarbeitet:

- Konstruktive Kommunikation (auch in herausfordernden Situationen)
- Stärkung der eigenen Energie (der Verbindung von Leib und Wesen) als Voraussetzung für eine gesunde Führung von Kindern
- Ehrlichkeit und Authentizität: Klärung und Kommunikation der eigenen Bedürfnisse innerhalb der Familie
- Nähe und Abgrenzung: Warum beides für eine intakte Mutter/Vater- Kind-Beziehung von hoher Wichtigkeit ist.
- Berührungen: Wie wichtig diese sind, was respektvolle Berührungen bedeutet und was unter „absichtsloser Berührung“ zu verstehen ist.
- Leichtigkeit und Lebensfreude innerhalb unserer Familie: Wie wir sie erhalten oder auch Stück für Stück wieder herstellen können.
- Wie können wir unsere Kinder unterstützen, damit sie sich ihrer selbst mehr und mehr bewusst werden, ihre wahre Identität finden und leben und innerhalb der Menschenfamilie eine gesunde Position einnehmen können?
- Wenn Kinder Symptome zeigen: Krankheit oder Prozess? Was sind die Ursachen? Was können oder müssen wir als Eltern tun/ wie gehen wir damit um, was ist förderlich?
- Und selbstverständlich viel Raum, Aufmerksamkeit und Hilfestellung für Ihre ganz individuellen, mitgebrachten Themen und Fragen.

In der alltäglichen Praxis hat sich gezeigt, dass es besonders wertvoll ist, wenn Eltern und Kinder sich unter „Anleitung“ miteinander aussprechen, wenn sie sich ehrlich in ihren Gefühlen mitteilen und zeigen. Alles kommt auf den Tisch, Unangenehmes wie Angenehmes. Dadurch entsteht Klarheit, ein gegenseitiges „Sich-Sehen“ und „Gesehen-Werden“ und damit verbunden ein tiefes und echtes Verständnis für sich und den anderen. Die Liebe zueinander findet wieder mehr Raum und Entfaltung, Lachen und Fröhlichkeit im Alltag ist die Folge.