

Über Ängste und Sorgen reden

«Wir brauchen Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.» In dieser humorvollen Äusserung von Karl Valentin steckt viel Wahrheit. Kinder achten mehr darauf, was wir tun als was wir sagen und übernehmen viel von dem was wir vorleben. Wie unsere Kinder die angeordneten Massnahmen aufnehmen, hängt also auch davon ab, wie wir Eltern selbst damit umgehen. Darum ist es gerade jetzt für Mütter und Väter wichtig, ruhig zu bleiben und eigene Ängste und Sorgen zu überwinden. Treffen Sie sich einmal pro Tag zu einem Date und nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin offen über Ihre Gefühle zu reden. Das hilft die Situation des anderen zu verstehen, Schwierigkeiten gemeinsam zu bewältigen, zuversichtlich zu sein.

26_03_2020-mb