



Liebe Eltern,

vielleicht kennen Sie das: Es gibt Stress auf der Arbeit und das Gefühl, nie Zeit für sich zu haben. Kaum zu Hause angekommen, gibt es eine Auseinandersetzung mit Ihrem Kind und darüber direkt Streit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Irgendwie scheint alles mit allem zusammen zu hängen, und es ist schwer, ein „Pack-An“ zu finden, um die Situation anzugehen und wieder in eine gute Entwicklung zu kommen.

Eine Möglichkeit, Abstand und neue Erkenntnisse zu gewinnen, ist eine bildliche Darstellung. Die Familientherapeutin Brigitte Lämmle und die Soziologin Gabriele Wünsch haben mit dem „Familienhaus“ ein solches Bild entworfen, das sich gut eignet, um eine erste Sortierung zu schaffen.

Hier ein paar Anregungen, um miteinander in den Austausch zu kommen:

Wie sieht es in unserem Familienhaus aus? Welche Zimmer gibt es? Wie sehen sie aus, und wie hätten wir es eigentlich gerne? In welchem Zimmer wären wir gerne öfter, und was müsste verändert werden, damit das möglich ist?

Wie oft können wir unsere **Einzelzimmer** nutzen? Wie viel Raum ist für die je eigenen Themen und Bedürfnisse? Was ist da eigentlich (noch) drin?

Wie schaut es im **Paarzimmer** aus: Wie ist es gestaltet? Wie oft und wie gerne halten wir uns darin auf? Wie ist unsere Paar- und Liebesbeziehung beschaffen? Was macht sie gerade aus? Wie wollen wir miteinander umgehen und leben?

Im **Elternzimmer** sind die Eltern als Team im Blick: Wie handeln wir die der Erziehung zu Grunde liegenden Werte miteinander aus? Wie gelingt das? Wie sind unsere Elternrollen miteinander abgestimmt?

Wie gelingt jedem von uns im **Kinderzimmer** die Beziehungsgestaltung zu unserem Kind bzw. unseren Kindern? Welche Themen sind dort zu bewältigen?

Wie häufig verwechseln wir möglicherweise auch Eltern- und Paarzimmer? Haben uns im Elternzimmer gestritten und sitzen ärgerlich im Kinder- oder Einzelzimmer, anstatt im Paarzimmer zu entdecken, dass es noch mehr zwischen uns gibt als den Ärger, wer die Brotdosen heute spülen sollte?

Was mögen wir an unserem Haus? Was sollte auf keinen Fall renoviert werden, sondern genau so bleiben, wie es gerade ist?

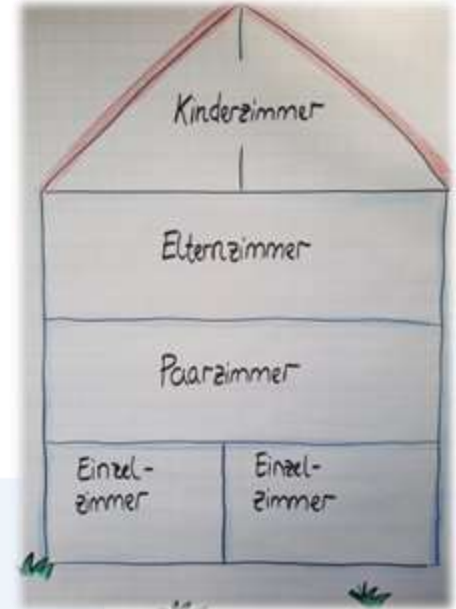


Foto & Grafik: Nina Tackenberg

Nutzen Sie doch die Jahreszeit, in der Sie viel draußen sein können, mal für eine Hausbesichtigung aus neuer Perspektive!



Jeder Mensch hat seine Geschichte.
Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.



Sie sind bei uns richtig, wenn Sie in kleinen oder großen Fragen und Sorgen Unterstützung suchen – ob als Paar, Familie oder Einzelperson, um wieder klarer zu sehen und um eigene Lösungen finden zu können.

Wir sind offen für jede*n, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Konfession, sexueller Identität und Orientierung. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien

Für das Team der EFL Bergisch Gladbach

Monika Schell

(Ehe-, Familien- und Lebensberaterin)

Wenn Sie mehr über unsere psychologische Beratungsarbeit oder unsere Veranstaltungsangebote erfahren möchten, können Sie sich auf unserer Homepage informieren:

<https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/bergisch-gladbach/>

Folgen Sie uns auch gerne auf Instagram:

https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden



Foto: Daniel Schubert



Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstraße 227
51465 Bergisch Gladbach
T. 02202 34918

info@efl-bergisch-gladbach.de
www.efl-bergisch-gladbach.de
https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden