

Hypothese Nr. 3:

Seid gute Eltern für Euch selbst.

Selbstverständlich handelt es sich in diesem Text um eine ernst zu nehmende Hypothese! Im Folgenden erläutere ich ihre Grundannahmen:

Da wir aktuell die Mehrheit des Tages daheim verbringen und die Zerstreuungen durch Freunde, Hobbys und sonstiges eingeschränkt sind, erleben wir uns selbst *pur*. Unsere Gedanken drehen sich häufig im Kreis und man kann sie häufig nicht als *aufbauend* bezeichnen.

Die meisten von uns, einschließlich unserer Eltern und deren Eltern..., haben nie gelernt, sich gut um sich selbst zu kümmern. Und die Grundannahme dieser Hypothese ist, dass man das lernen kann. Schritt für Schritt. Wir können üben, uns selbst so richtig schön zu bemuttern, behutsam, mitfühlend, voller Wärme, also mit mütterlicher Geborgenheit; und wir können lernen, uns zu schützen, uns für unsere Ziele einzusetzen, Nein sagen zu lernen, Grenzen zu setzen und aktiv unser Leben zu gestalten, also mit väterlicher Fürsorge.

- Wir können uns selbst fragen, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, was wir für uns selbst tun können, um uns besser zu fühlen
- Wir können uns selbst trösten, wenn uns etwas oder jemand weh getan hat
- Wir können uns selbst ermutigen, wenn wir gerade entmutigt sind
- Wir können uns selbst rausschicken, um uns zu bewegen und frische Luft zu atmen
- Wir können uns selbst ins Bett schicken, bevor wir wieder mal völlig übermüdet sind
- Wir können uns selbst daran erinnern, Lernen und Arbeit einzuteilen und Pausen zu machen
- Wir können uns selbst dazu auffordern, an etwas Positives zu denken, wenn wir zu lange gegrübelt haben
- Wir können uns selbst eine Auszeit verordnen, wenn wir frustriert, ärgerlich oder ungeduldig sind, damit wir uns klar machen können, was wir wirklich wollen
- Wir können uns selbst daran erinnern, freundlich zu sein, nicht nur zu anderen, sondern von nun an auch uns selbst gegenüber

- Wir können uns selbst ermutigen, es nächstes Mal anders zu machen, wenn uns ein Fehler unterlaufen ist oder uns eine Prüfung nicht gut gelungen ist
- Wir können uns selbst unsere Stärken bewusst machen
- Wir können uns selbst sagen, dass unser Selbstwert nicht länger von der Zustimmung anderer abhängig ist
- Wir können selber lernen, Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen
- Wir können uns selbst täglich sagen, wie lieb wir uns haben und dass es schön ist, zu leben

Und wie kann man das lernen? Indem man damit anfängt.

(nach Iris Höchtl)