

Distanzierung von den Eltern

Kurz-Seminar mit Austausch, kleine Gruppe

Selbstverständlich **wünscht sich jeder ein gutes Verhältnis** zwischen Eltern und Kindern. Selbstverständlich wollen alle Eltern ihre Kinder lieben und fast alle Eltern glauben, dass sie ihre Kinder lieben. **Trotzdem gibt es leider Familien, in denen bei den Kindern zu wenig oder keine elterliche bedingungslose Liebe ankommt.** Wenn ein Kind mit seelischen Verletzungen oder in emotionaler Kälte aufwächst, behält es entweder seine Schmerzen dauerhaft oder befreit sich als Erwachsener. Von allein lösen sich die seelischen Schmerzen leider nicht auf. Für die Aufarbeitung des Geschehenen, für die Versorgung der Wunden oder Defizite und für die seelische Befreiung ist das **Heraustreten aus der Abhängigkeit nötig.** Als Kind ist man komplett abhängig von den Eltern. Im Laufe der Entwicklung verringern sich die einzelnen Abhängigkeiten. Aber wenn eine seelische Wunde in der Kindheit entsteht und nicht heilt, dann bleibt das Abhängigkeitsgefühl vom Zeitpunkt der Entstehung der Wunde. Will man später als Erwachsener diese Wunde versorgen, dann ist es nötig, sich von dem damit verbundenen Abhängigkeitsgefühl zu lösen. Damit das gelingen kann, braucht man Abstand. Abstand zu denen, von denen man sich abhängig fühlt – den Eltern bzw. dem betreffenden Elternteil.

Der Abstand kann ein **innerer emotionaler** sein, es kann auch ein **äußerer Abstand** sein.

Rein für die Aufarbeitung ist ein **zeitlich kurzer Abstand** nötig. Falls sich allerdings die Eltern weiterhin verletzend verhalten, ist ein **langfristiger** oder **dauerhafter Abstand** gesund.

Soweit klingt das alles vernünftig und nachvollziehbar. Jetzt kommt das Aber. Aber einen solchen Schritt zu gehen, fühlt sich fürchterlich, schrecklich, gruselig,... an. **Die Distanzierung**, also der Weg bis man sich den nötigen Abstand verschafft hat, **ist mit fürchterlichen Ängsten verbunden.**

Niemand geht diesen Weg leichtfertig oder gern, sondern **nur, wenn der Kontakt zu den Eltern noch schrecklichere Gefühle** verursacht oder auslöst als die Distanzierung von den Eltern. Es ist eine Phase, in der man oft vor der Entscheidung steht: Möchte ich dies machen, wobei ich mich schrecklich fühlen werde? Oder möchte ich jenes machen, wobei ich mich noch schrecklicher fühlen werde? **Zum Glück ist es nur eine Phase auf dem Weg zur Befreiung!**

Im Seminar gibt es Erklärungen zu den Situationen vor, während und nach einer Distanzierung zu den Eltern sowie Möglichkeiten, dass die Teilnehmer ihre persönlichen Erfahrungen austauschen können.

Jeder darf etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen.

Zeit: **Samstag, 07.06.2025, 15.00 Uhr** – ca. 19.00 Uhr

Ort: **Bäbelitz 6**, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: **50 €** pro Person (42,02 € netto + 19 % Umsatzsteuer 7,98 € = 50 € brutto)

Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Teilnahmegebühr. Wenn Sie Ihre Anmeldung weniger als eine Woche vorher rückgängig machen oder ohne Abmeldung nicht teilnehmen, haben Sie die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.