

Mit der Familie auf Gefühlsreise

*Ein Bericht von der Teilnahme am Familienseminar
«Die Reise durch das Land der Gefühle».*

20

Als meine Frau mit der Idee kam, gemeinsam ein Familienseminar über Gefühle zu besuchen, war meine erste Reaktion Widerstand. Ich hatte erst mal genug von Gefühlen. Es lag eine Zeit mit einigen Todesfällen und anderen emotional starken Ereignissen in unserem Umfeld hinter uns. Ich wollte erst mal wieder zur Ruhe kommen. Ich stellte mir vor, dass es in diesem «Gefühls-Seminar» um sehr heftige Emotionen und auch Ausbrüche gehen würde. Das machte mir Angst.

Leitbild im Umgang mit Gefühlen

Umgestimmt hat mich dann der Gedanke an unsere Kinder. Ich vermutete, dass es vielleicht gut für unsere Töchter sein könnte und auch eine Chance, einander auf andere Art kennen zu lernen. Also erklärte ich mich bereit, den Versuch zu wagen. Aber ich musste meinen ganzen Mut zusammen nehmen und es hat mich grosse Überwindung gekostet Ja zu sagen. Auf die Anmeldung zum Seminar schrieb ich als meine Motiva-

***Das Seminar hat mich dem
Empfinden meiner Kindern näher
gebracht. Ich sehe sie auch mit
anderen Augen – kompetent und mit
einer reichen, eigenen Gefühlswelt.***

tion, dass ich meinen Kindern als Leitbild im Umgang mit Gefühlen dienen wolle. Ich bin überzeugt, dass die Kindheit eine extrem wichtige Phase im Leben ist und sie geht so schnell vorbei. So möchte ich diese Zeit nutzen, solange die Kinder auch noch bereit sind, mit uns zusammen etwas zu machen. Und vielleicht auch in der Hoffnung, dass die Kinder dadurch eine Stärkung und eine gute Erfahrung mit Gefühlen machen könnten. Unsere eine Tochter war immer ein sehr sensibles, scheues Kind und ich wollte ihr damit helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

Überraschungen und Strukturen

Auf dem Weg zu diesem Seminar war ich sehr nervös. Ich mag auch nicht unbedingt Gruppenerfahrungen und so war ich ziemlich aufgeregt. Die erste Überraschung war, dass ich neben dem Co-Leiter der einzige Mann war. Die zweite Überraschung war, dass es eine sehr entspannte und lockere Atmosphäre war. So habe ich mich dann doch sehr schnell wohl gefühlt.

Die kostbarste Entdeckung für mich war, dass ich die Kinder für einmal nicht als Vater, sondern als Seminarteilnehmer erleben konnte. Die Seminarleitung schuf Strukturen und behandelte Erwachsene und Kinder genau gleich. Dies gab mir

die Möglichkeit, mich auf meine eigene Arbeit zu konzentrieren. Auch unsere Töchter fühlten sich in der Gruppe wohl und frei und sicher. Sie konnten sich ausdrücken, wie es sonst im Familienkontext wahrscheinlich kaum je möglich wäre. So habe ich viel erfahren über die Gefühle meiner Töchter. Das war sehr schön und hat mich sehr berührt. Ich nehme an, dass auch unsere Kinder uns Eltern in diesem geschützten und strukturierten Rahmen mit anderen Augen sehen und erleben konnten.

Begegnung mit Trauer

Ich konnte mich in diesem Wochenende auch einmal vertieft mit meinen eigenen Themen und den dazugehörigen Gefühlen befassen. Zum Beispiel meine Trauergefühle bei der Erkenntnis, dass die Zeit fliesst und da auch noch Ungelebtes und Unrealisiertes – ganz einfache und persönliche Wünsche – in mir sind, für die ich keine Zeit und keinen Raum finde. Das war eine starke Erfahrung.

Spielerische Annäherungen

Die Methode nutzt Symbole und kreatives Malen für fünf verschiedene Gefühlsqualitäten: Liebe, Wut, Trauer, Gemeinschaft und Triumph. Das hat mir und auch den Kindern geholfen, die Emotionen und dazu gehörigen Umstände besser und klarer zu erkennen und zu betrachten. Oft kam erst beim Malen das Thema richtig hervor. Und die vielen Tränen, die ich befürchtet hatte, waren keine Bedrohung mehr, zumal es natürlich nicht zu Ausbrüchen kam, wie ich sie in meiner Fantasie befürchtet hatte. Wenn es einige Tränen gab, dann waren sie adäquat, geschützt und kostbar. Unsere ältere Tochter Aline konnte in einem Moment eine lange zurückgehaltene Trauer über den Tod ihrer Grossmutter ausdrücken, was ihr sehr gut getan hat. Als sie weinte, konnte ich erkennen, dass es ihr gut tat und dass sie ihre Trauergefühle viel zu lange zurückgehalten hatte. Es fühlte sich auch für mich als Befreiung an.

Das ganze Seminar war sehr spielerisch in Form einer Reise erlebbar. Am Anfang hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren und darauf einzulassen. Doch dann gelang es mir immer besser, Abstand vom Alltag zu gewinnen und mich in diese spielerische Welt einzulassen. Mit der Zeit bekam ich richtig Spass daran, so locker mitmachen zu können.

Ich fand es sehr schade, dass ich der einzige Vater war und fühlte mich in der Gruppe, auch wenn sie sehr angenehm und auch klein war, doch manchmal etwas als Aussenseiter. Ich konnte aber gut beobachten, wie sehr unsere Töchter von der Anwesenheit der anderen Kinder profitieren konnten; vielleicht gibt es so etwas wie Synergien der Gefühle. Auf alle Fälle konnten die Kinder sehr viel lernen. Ich für mich habe gelernt, dass wir alle auf der Ebene der Gefühle ähnlich funktionieren und ich habe einen Teil meiner Angst vor Gefühlen ablegen können.

Nachwirkungen

Es sind seit dem Seminar jetzt fünf Monate vergangen. Das Seminar hat mich in meinem Empfinden den Kindern näher gebracht. Irgendwie ist der Gefühls-Abstand zu ihnen nicht mehr so gross. Ich sehe sie auch mit anderen Augen – kompetent und mit einer reichen, eigenen Gefühlswelt. Ich stelle fest, dass beide selbstsicherer geworden sind. Vor allem Loredana hat einen grossen Schritt in ihrer Entwicklung gemacht.

Mit meiner Frau war ich auch vor dem Seminar immer in einem nahen Austausch. In meinem Alltag im Beruf sind nicht wirklich Emotionen das Thema. Vor allem erhoffte ich mir durch die Teilnahme an diesem Familienprogramm mehr emotionale Nähe zu den Kindern und das ist mir auch gelungen.

In der jetzigen Lebensphase habe ich nur wenig Zeit für mich selbst. Meine Familie ist wichtiger. Die wenigen, kostbaren Stunden, die ich manchmal allein auf dem See oder bei einem Waldspaziergang mit unserem Hund verbringe, geben mir viel und müssen genügen. Und mein Traum von einem Segelturn oder ein paar Jahre auf einem Segelboot zu leben ist noch in weiter Ferne, aber in meinem Herzen ganz nah. Genau diese Nähe habe ich im Seminar ganz stark und bildlich wieder gefühlt und mitgenommen. Und so fühle ich mich jetzt auch mir selber wieder näher mit meinen Gefühlen.



«Reise durch das Land der Gefühle»

Die Fachstelle für Trauer & Emotionskultur hat ein Familien-Bildungs-Programm entwickelt. Es richtet sich an Familien in Umbruch- und Verlustsituationen oder in anderen besonderen Lebenslagen. In einem sicheren, strukturierten Rahmen lernen die Teilnehmenden fünf starke Gefühlsqualitäten kennen: Liebe-Wut-Trauer-Gemeinschaft-Triumph. Sie entdecken Sinn und Nutzen dieser Gefühle, adäquaten Ausdruck und eine Dialogform, ohne Gefahr von Bewertung und Verletzung. Das Seminar findet zwei Wochen vor Weihnachten statt, weil Weihnachten die emotional anspruchsvollste Zeit ist.

Spiel und Spannung, Natur und Kreativität sind die Lerngrundlagen. Das Kinder-Bilderbuch «Marco entdeckt seine Gefühle» mit Arbeitsheft bilden die Grundlage zum Seminar. Es kann über www.traurig.ch bestellt werden.

Kinder-Bilderbuch: A4-Format, 40 Seiten, 30 farbige Bilder, CHF 39.– / € 26.– und dazu kostenlos auf Bestellung per mail ein Arbeitsheft als pdf-Datei.

Sergio Luisoni ist Buchhalter, 80 % berufstätig.

Er ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von 9 und 12 Jahren.