

**Lebensecht-leben – Wie kann das gehen?  
Fragen zum Nachdenken von Lucie Gräbe  
www.lebensecht-leben.de**

**Was denkst du? – Was hast du erlebt? – Was wünschst du dir?**

1. Beziehe ich mich auf mein Baby in meinem Bauch und fühle mich in es ein *oder* lerne ich sein Gedeihen und Werden nur anhand medizinischer Geräte aus?
2. Beziehe ich mich auf mein Baby, lerne seine echten Bedürfnisse zu spüren und es selbst immer besser kennen *oder* füttere ich es zur Beruhigung auch wenn es eigentlich keinen Hunger hat, so dass es sich an Ersatzbefriedigungen gewöhnt?
3. Glaube ich für den Schlaf meines Kindes verantwortlich zu sein und tue alles, um „für“ mein Kind einzuschlafen *oder* sehe ich Schlaf, wie Hunger, Durst und seine Sättigung als ein Grundbedürfnis des Kindes, über dessen ausreichende Menge sein Körper selbst am besten Bescheid weiß?
4. Verstehe ich unter „Trost spenden“, mein Kind so schnell wie möglich vom Weinen abzulenken, ihm seine Gefühle auszureden und fühle mich nur dann gut, wenn es so wenig und so kurz wie möglich weint *oder* sehe ich im Weinen selbst die Lösung von Schmerz und Spannung und begleite es mit Mitgefühl doch ohne Mitleid?
5. Lasse ich meinem Kleinkind Zeit im eigenen Rhythmus drehen, kriechen, sitzen und gehen zu lernen *oder* beschleunige ich sein Tempo, weil das jemand anderes wichtig findet und lasse es so nicht wirklich selbstständig werden?
6. Freue ich mich an meinem Kind, wenn es eigenen Ideen folgt und neugierig seinen Interessen nachgeht *oder* will ich es meinen Spielideen anpassen und es nach Plan gefördert wissen, auch wenn es so von äußeren Impulsen abhängig wird und sich dadurch immer schneller langweilt?
7. Sehe ich in meinem Kind alles, was es noch nicht kann, und mache mir Sorgen, weil es nicht so ist, wie ich denke, dass es sein sollte *oder* vertraue ich seinem individuellen Entfaltungsweg und ermögliche, dass

<sup>1</sup> © Lucie S. Gräbe - Vervielfältigung, Weitergabe auch interner Gebrauch als Schulungspapier nur mit Einverständnis der Verfasserin. Gerne unterstütze ich Sie und ihr Team! eMail: lucie@lebensecht-leben.de

- es seine Interessen selbstbestimmt verfolgen kann und dadurch automatisch seine Kompetenzen erweitert?
8. Bringe ich mein Kind und mich in Stress, weil mein Kind in den Lehrplan passen soll und das auch noch besonders gut *oder* lege ich z.B. echten Wert auf ein gemeinsames und freudvolles Essen, bei dem ich entspannt, den Erlebnissen meines Kindes lausche und zuhöre, was es selbst wirklich beschäftigt, gerade wenn es nicht davon ausgeht, dass an ihm etwas falsch sein könnte?
  9. Erkenne ich die Talente und Qualitäten meines Kindes und lasse es auch im Jugendalter viel dazu ausprobieren *oder* denke ich dann immer noch, ich müsste den Jugendlichen zu etwas erziehen, was er bisher nicht gelernt hat, und versauere eine sich neu anbahnende freundschaftliche Beziehung?
  10. Nehme ich die Kritik meines Kindes ernst und nutze sie als Chance mich auch mit meinen Schattenseiten zu versöhnen und zu verändern *oder* werde ich selbst zum trotzigem Kind und trete in einen Machtkampf ein?
  11. Kann ich die Berufs- und Partnerwahl des jungen Erwachsenen mit Interesse verfolgen *oder* sehe ich schon eine schwierige Zukunft voraus, und mache die Gegenwart mit ständigen RatSchlägen wirklich schwierig?
  12. Möchte ich bei meinen erwachsenen Kindern ein gern gesehener Gast sein und verhalte mich dementsprechend respektvoll und hilfsbereit *oder* finde ich, das sie nun mir Aufmerksamkeit schulden und belaste die Beziehung durch ständige Vorwürfe?
  13. Bin ich dankbar, wenn ich als älterer Mensch in der Familie willkommen bin und erfreue mich an der Dynamik der Jungen in einem natürlichen Geben und Nehmen *oder* sehe ich es als Verpflichtung, dass mir im Alter besondere Beachtung geschuldet werden sollte, ziehe mich resigniert zurück, wenn mir dies zu selten geschieht und mache mich so zum Opfer?
  14. Erlebe ich das Leben als ständige Überraschung und Chance lebenslang zu lernen *oder* reicht es mir, wenn ich in gut konstruierten Routinen und Gewohnheiten überlebe?
  15. Wie sehe ich den Tod? Als Ende *oder* auch als Anfang?

16. Habe ich zur göttlichen Kraft in mir irgendwann einmal bewusst „Ja“ gesagt und mich geöffnet durch meine innere Führung und Intuition im Leben Entscheidungshilfen und Kraft zu bekommen *oder* glaube ich bis zum Schluss, dass ich alles alleine machen und schaffen müsste?

Bei allen diesen Fragen gibt es wohl kaum ein *Entweder / Oder*, sondern oft genug ein *Sowohl / Als auch*. Ein Schwanken und Ringen um die richtige Einstellung und Haltung mir und meinen Mitmenschen (großen, wie kleinen) gegenüber. Dieses aufrichtige Ringen kommt jeder Beziehung zugute. Gerade Kinder werden dankbar sein, wenn sie uns als authentische und nicht perfekte Vorbilder erleben dürfen, die offen über ihre Prozesse kommunizieren und sich um positive Veränderungen bemühen!

Sehr gerne begleite und berate ich Dich beim Ringen um DEINE Antworten auf diese und andere Fragen, die Dich beschäftigen!

Lucie Gräbe

Für Terminvereinbarungen stehe ich gerne zur Verfügung!

Willkommen unter: [lucie@lebensecht-leben.de](mailto:lucie@lebensecht-leben.de) und [www.lebensecht-leben.de](http://www.lebensecht-leben.de)

Ich bin auch bei facebook zu finden unter: Piklerpädagogin, Familien- und Krippenberatung