

## **ABLÖSUNG VON DEN ELTERN INKL. REFLEXIONSTAG**

Ich bin das Kind meiner Eltern. Mein Gewordenensein beginnt mit meinen Eltern – ohne sie hätte ich kein Leben. Aber nicht nur das: Durch sie bin ich in mein Umfeld hineingeboren. Sie haben mein Leben geprägt – im Guten wie im Schlechten – und eines Tages wurde ich erwachsen.

Als Erwachsener blicke ich vielleicht manchmal zurück und denke, was wohl aus mir geworden wäre, wenn ich andere – idealere – Eltern gehabt hätte. Wo wäre ich dann heute? Was hätte ich dann vielleicht erreicht in meinem Leben oder womit hätte ich nicht dauernd zu kämpfen? ... Fragen zu denen es kaum Antworten gibt. Nicht selten resultieren daraus lähmende Enttäuschungen. Diese zeigen sich dann und wann durch heftige Vorwürfe an die Adressen der Eltern und manchmal enden sie in einem Beziehungsabbruch.

Eigentlich sind das alles hilflose Versuche, sich von den Eltern abzulösen. Doch ein hilfreiches Sich-Verabschieden von den Eltern sieht anders aus. Es kann nicht auf Kosten der Eltern gehen, weil ich sonst mein Glück immer noch von ihnen abhängig mache – auch wenn mir das möglicherweise gar nicht bewusst ist.

Die Ablösung von den Eltern gehört aus meiner Sicht zu einer der zentralsten Lebensaufgaben überhaupt. In der Beratung zählt es zu den am häufigsten unterschätzten Themen, obwohl sie ein freieres Leben ermöglicht.

### **1. Block: Selbsterfahrung (2 Tage)**

- Eintauchen ins Thema durch den Blick aus verschiedenen kulturellen Perspektiven zum Thema
- Vorbereitung und allenfalls Umsetzung der Aufgabe
- Supervisorische Begleitung der Selbsterfahrung

Die Tage sind geprägt durch einen hohen Anteil Eigenarbeit (Selbsterfahrung) z.T. in der Gruppe.

### **2. Block: Reflexion (1 Tag)**

Nachdem nun einige Zeit seit der Ablösung von den Eltern vergangen ist, wird dieser Prozess auf einer Metaebene reflektiert. Dabei werden die Konzepte Autonomie, Autarkie, Interdependenz und Verantwortung untersucht. Diese Konzepte unterstützen die Ablösung von den Eltern und ermöglichen ein befreiteres Leben. Darüber hinaus wird darauf eingegangen, wie dieser Prozess bei Bedarf in die eigene Beratungstätigkeit integriert werden kann. Dabei fließen psychologische Konzepte und auf Wunsch auch theologische Überlegungen ein.

### **Methodik**

Durch Inputs und Anleitung erfährst du den Raum, um dich auf diese Herausforderung einzulassen.