

Raum fuer offene Kommunikation

M. Sc. Julia Bucher

Psychotherapeutin

Familien- und Paartherapeutin

Angebot: Erfahrungsgruppe Elterncoaching

Ich erlebe aus psychologischer Sicht die Elternrolle als sehr komplex, insbesondere die Aufgabe, in der Mutter- und Vaterrolle gleichzeitig doppelt Gefühle und Bedürfnisse (sowohl diejenigen des Kindes wie auch die eigenen) regulieren zu müssen, erfordert eine hohe emotionale Kapazität von Menschen. Hierbei kann es im Alltag immer wieder zu Überforderungssituationen kommen, wo wir dann in der Elternrolle nicht günstig reagieren, wenig Geduld haben, genervt sind, uns unzulänglich und ungeduldig fühlen und auch Wut gegenüber dem Kind empfinden. Danach stellt sich häufig ein schlechtes Gewissen ein, da diese Gefühle dem Kind gegenüber, das man / frau liebt, doch nicht sein dürfen und aufgrund der Verantwortung fürs Kind sogar der Eindruck entstehen kann, als Mutter / Vater und auch als Mensch nicht zu genügen.

In unserer Gesellschaft wird die Elternrolle häufig idealisiert, die Komplexität dieser Rolle wird aus meiner psychologischen Sicht häufig nicht genügend gewürdigt, in der aktuellen Zeit, in der psychologische Bedürfnistheorien, die für die kindliche Entwicklung sehr zentral und wichtig sind, sehr populär sind, wird der Aspekt der klaren Grenzsetzung unter Einhaltung einer sicheren Bindung (im Sinn von einem Erziehungsstil, der das Kind fordert, aber nicht überfordert) teilweise zu wenig betont. Eltern handeln oft intuitiv richtig, auch in der Abgrenzung zum Kind, da sie dem Kind dabei auch helfen, die eigene Frustrationstoleranz zu verbessern.

In dieser fortlaufenden Erfahrungsgruppe, dem Elterncoaching geht es um den Aufbau der eigenen Ressourcen, der Fokuslenkung auf die eigenen Bedürfnisse, der Förderung der Abgrenzungsfähigkeiten und auch um einen Raum, wo wertfrei auch negative Gefühle dem Kind gegenüber wie Ärger und genervt sein geteilt, normalisiert und somit direkt reguliert werden können. Zudem steht die Förderung der Wahrnehmung und Beachtung der eigenen Belastungsgrenzen sowie des Aufbaus vom Selbstmitgefühl und der Würdigung dieser Rolle im Fokus. Darüber hinaus geht es psychoedukativ darum, dass anhand vom konkreten Alltag Einsichten in die psychologischen Hintergründe von kindlichem Verhalten gewonnen und auch Lösungsansätze generiert werden können, da es einfacher ist, zu verstehen, warum sich ein Kind in einer bestimmten Situation so verhält. Hierbei geht es auch ums Entdecken von eigenen Weiterentwicklungsmöglichkeiten und gleichzeitig letztlich um die Förderung von emotionalen Akzeptanzprozessen im Sinne von «alle machen im System ihr Bestmögliches».

Ort und Zeit: montags (wöchentlich) abends von 17.30 Uhr bis 19 Uhr, ohne Kinder, erstmalig am 01. September 2025 in der Praxis im 3. Stock an der Stadthausstrasse 6, 6003 Luzern (Praxisraum von Eva Lea Glatt)

Kosten und Anmeldung: Kosten monatlich Fr. 100.-, unabhängig davon, ob alle Termine eingehalten werden. Kontinuierliche Gruppe, bitte Abmeldung vorher an raumfueroffenekommunikation@hin.ch oder übers Praxishandy 076 483 62 60 bei M. Sc. Julia Bucher, Austritt monatlich möglich

Setting: Kleingruppen von 6-8 Personen