

Folge 014 Konflikte mit den Eltern, darf ich mich zurückziehen?

Herzlich willkommen bei "Die liebe Familie", dem Podcast für verdeckte Familienaufstellungen und mehr. In dieser Folge mit dem Titel "Konflikt mit den Eltern, darf ich mich zurückziehen" beantworten wir die Frage einer ZuhörerIn, Bettina, ob es in Ordnung ist, sich von den Eltern zurückzuziehen. Bettina beschreibt ihre schwierige Beziehung zu ihren Eltern, insbesondere ihrer bössartigen Mutter, die sie schon in der Kindheit vernachlässigt hat. Sie hat vor drei Jahren den Kontakt abgebrochen und fühlt sich manchmal schlecht dabei. Wir diskutieren die Gründe für einen Kontaktabbruch und geben Rat, wie man dabei eine innere Haltung des Friedens bewahren kann. Außerdem zeigen wir mögliche Lösungsansätze auf, wie man den Kontakt zu den Großeltern aufrechterhalten kann, ohne sich selbst zu verletzen. Wenn du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, dann bleib dran und lass uns gemeinsam in die Welt der verdeckten Familienaufstellungen eintauchen.

Dr. Karin Achleitner rät Bettina zu einer starken inneren Haltung: Es ist wichtig, sich zu schützen, ohne dabei Verbitterung und Hassgefühle zu entwickeln. Manchmal ist es notwendig, sich zurückzuziehen, um weitere Verletzungen zu vermeiden. Selbstschutz.

Gerade wenn Kinder involviert sind, kann der Kontaktabbruch mit den Großeltern schwierig sein. Dr. Karin Achleitner schlägt vor, eine kleine Brücke zu bauen, z.B. durch gemeinsame Treffen bei Bettina oder in einem neutralen Kaffeehaus. Es ist auch wichtig, dass Bettina mit sich im Reinen ist. Schuldgefühle dürfen das Gewissen nicht belasten. Wenn sie weiß, dass weitere Versuche zu Verletzungen führen, hat sie das Recht, auf sich selbst zu achten.

Dr. Karin Achleitner empfiehlt Bettina eine mögliche Aufstellungsarbeit, um die Ursprünge ihrer Verletzungen genauer zu betrachten und möglicherweise ein besseres Gewissen zu entwickeln. Eine inspirierende Perspektive zur Weiterentwicklung.

Persönlichkeitsentwicklung

In der aktuellen Episode "Konflikt mit den Eltern, darf ich mich zurückziehen?" beantwortet

Dr. Karin Achleitner die Frage einer Hörerin, ob es in Ordnung ist, sich von den eigenen Eltern zurückzuziehen. Bettina berichtet von ihren schmerzhaften Erfahrungen mit ihren Eltern und ihrem Entschluss, den Kontakt abubrechen. Dr. Achleitner erklärt, dass ein Kontaktabbruch starke Gründe haben sollte und erläutert die Bedeutung der inneren Haltung dabei. Sie gibt wertvolle Ratschläge und zeigt mögliche Wege auf, um auch die eigene innere Balance zu finden.

Außerdem gibt Dr. Achleitner an, dass es wichtig ist, genau zu prüfen, ob man trotz des Kontaktabbruchs in Frieden zu den Eltern schauen kann und ob es Möglichkeiten gibt, eine kleine Brücke zu bauen. Sie betont jedoch auch, dass es kein falsches Gewissen geben sollte, wenn man sich selbst schützt und Verletzungen aus der Kindheit nicht wiederholt.

Zusammenfassung

Was sind die Gründe, warum sich jemand von seinen Eltern zurückziehen möchte?

Welche Auswirkungen kann der Kontaktabbruch mit den Eltern auf die eigenen Kinder haben?

Welche Rolle spielt die innere Haltung bei einem solchen Rückzug?

Wie kann man trotz des Rückzugs friedvoll zu den Eltern schauen?

Welche Möglichkeiten gibt es, um eine Brücke zu den Eltern zu bauen und das Gewissen zu beruhigen?

Warum ist es wichtig, ein gutes Gewissen gegenüber sich selbst zu haben?

Wie können Verletzungen aus der Kindheit im Erwachsenenleben weiterleben?

Wie kann eine Aufstellungsarbeit dabei helfen, Schuldgefühle und Unsicherheit zu bewältigen?

Wie wichtig ist es, seine eigene Erwachsenen-Kraft zu stärken und für sich selbst zu sorgen?

Welche Möglichkeiten gibt es, Unterstützung bei solchen familiären Konflikten zu erhalten?

Falls Sie weitere Fragen oder Anregungen haben, oder wenn Sie ein eigenes Thema haben, das Sie gerne in einer unserer kommenden Folgen besprochen haben möchten, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an dieliebefamilie@deinthema.at. Wir freuen uns immer über Ihre Zuschriften und werden sie gerne in unseren kommenden Episoden aufgreifen.

Wir hoffen, dass Ihnen die aktuelle Podcast-Folge gefallen hat und dass Sie sie mit Ihren Freunden teilen. Besuchen Sie auch gerne unsere Website unter www.karinachleitner-meierhofer.at, um weitere Informationen zu unseren Seminaren und Terminen zu erhalten.

Ich freue mich, dass du dabei warst und wenn es interessant war, dann bitte weitersagen und mit Freunden teilen. Vielleicht möchtest du auch auf meiner Website vorbeischaun unter www.karinachleitner-mairhofer.at.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit und freuen uns, bald wieder von Ihnen zu hören.

Mit herzlichen Grüßen

Das Team von "Die liebe Familie"

Der Podcast zum Nachlesen

Automatisches Transkript

Herzlich willkommen bei die liebe Familie, der Podcast für verdeckte Familienaufstellungen und mehr. Ich wünsche dir einen wunderbaren Tag.

Bettina stellt mir heute eine sehr interessante Frage. Sie fragt mich, darf ich mich wirklich von meinen Eltern zurückziehen? Ich habe den Kontakt seit drei Jahren abgebrochen und fühle mich aber ab und zu sehr schlecht dabei. Andererseits weiß ich, dass ich mich von meiner Mutter schützen muss. Sie ist extrem böse zu mir und hat mich schon als Kind sehr lieblos behandelt und schwer vernachlässigt durch ihre Alkoholexzesse. Meine Eltern sind davon überzeugt, dass ihr Verhalten richtig war und verstehen nicht, was ich denn eigentlich will. Vor einigen Jahren wurde mein Bruder wieder völlig bevorzugt und von mir sogar ein Erbverzicht verlangt. Ich habe mich darauf entschieden, mich völlig zurück zu ziehen, denn ich wurde wirklich immer wieder schwer verletzt und habe so oft versucht alles gut zu machen. Ich habe mich wirklich extrem die Liebe meiner Eltern, vielleicht viel zu viel, bemüht.

Am schlimmsten ist es ja mit meiner Mutter, denn mein Vater schweigt und wagt nicht ihr zu widersprechen. Nun habe ich aber gelesen, dass es sehr schlecht sein soll für meine Kinder, denn ich habe selbst zwei Kinder, wenn sie ihre Großeltern nicht sehen können. Ich weiß nicht mehr, was richtig ist und würde dich einen Tipp bitten. Was ich hier tun kann, es geht mir gut, seitdem ich mich von meinen Eltern zurückgezogen habe. Aber ich möchte nichts falsch machen. Deshalb denke ich, dass es schon der richtige Schritt war. Es wird mich aber trotzdem deine Meinung interessieren. Ja, liebe Bettina, Kontaktabbruch mit den Eltern sollte wirklich starke Gründe haben.

Wie du das beschreibst mit deinen Verletzungen, die ich hier nicht alle benannt habe, ist es schon verständlich, dass du dich zurückziehst. Eltern sind ja nicht immer gute Eltern, weil sie ja vielleicht auch in ihrer eigenen Kindheit wenig Liebe erhalten haben und ihre Verletzungen oft wieder weitergeben. Meine Meinung dazu ist, wenn Eltern ihre Kinder verletzt haben und die Kinder natürlich ein Recht haben, sich zu schützen, wichtig ist dabei die innere Haltung, also deine innere Haltung, dass du keine Verbitterung aufbaust, keine Hassgefühle, sondern wirklich sagst, ich darf mich schützen, aus welchen Gründen auch immer, die kennst du am besten. Wir können einfach nicht gut miteinander, aber ihr bleibt meine Eltern und ich ziehe mich zurück. Manchmal gehen diese Konflikte oder Verletzenden nach Verhaltensweisen sehr weit zurück und zeigen wiederum generationsübergreifende Handlungen auf. Aber was kannst du im Hier und Jetzt tun? Das ist ja deine Frage. Und aus diesem Grund empfehle ich dir, wenn es dir gut tut, prüfe deine innere Haltung, wie du zu deinen Eltern schauen kannst, wenn du trotzdem Frieden schließen kannst und friedvoll zu ihnen schauen kannst und in dir der Entschluss gefasst wurde, ich ziehe mich zurück, aber ich möchte auch in Frieden zu euch schauen und es ist vielleicht für uns alle besser, weitere Verletzungen zu vermeiden, dann ist das okay aus meiner Sicht. Du kannst aber auch deinen Eltern, wenn du das möchtest, anbieten.

Vielleicht eignet sich dazu Weihnachten mit einer kleinen Weihnachtsgarte, dass sie ihre Enkelkinder gerne besuchen können bei dir oder vielleicht noch besser in einem netten Kaffeehaus auf neutralem Boden. Das wäre eine Möglichkeit eine kleine Brücke zu bauen und vielleicht auch dein Gewissen zu beruhigen. Wichtig ist auch, dass du selbst eben mit dir in Reinen bist. Mit dieser Entscheidung, denn Schuldgefühle belasten das Gewissen. Aber du solltest auch dir selbst gegenüber ein gutes Gewissen haben. Wenn du weißt, dass du wieder verletzt wirst und keine neuen Versuche starten möchtest, ist das dein gutes Recht, auf dich zu achten. Verletzungen aus der Kindheit werden oft im Erwachsenenleben weitergelebt. Und

dann verhalten wir uns oft wieder wie die Kinder seiner Zeit, obwohl die Kindheit und unsere Machtlosigkeit der Kindheit ja längst vorbei ist.

Daher ist es für mich auch ein Zeichen, dass du sehr gut in deiner Erwachsenen Kraft auf dich achtest und für dich sorgst. Wenn du unsicher bist und dich schuldig fühlst, empfehle ich dir einmal die Angelegenheit genauer zu betrachten. Vielleicht durch eine Aufstellungsarbeit, in der du anschauen kannst, woher diese Gerenkungen ihren Ursprung haben und vielleicht gelingt es dir dann auch mit einem besseren Gewissen diesen Abstand zu nehmen und friedvoll hinzusehen. Ich hoffe es hilft dir und ich grüße dich. Danke für deine Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass du dabei warst und wenn es interessant war, dann bitte weitersagen und mit Freunden teilen. Vielleicht möchtest du auch auf meiner Website vorbeischaun unter www.karinachleitner-mairhofer.at.

Da findest du nämlich viele Informationen zu den Seminaren und Terminen.