

*Das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, und am Rande des Kinderspielplatzes zu sitzen, weil man seine Situation nicht mitteilen kann. Denn die dazugehörigen Gefühle, gehören einfach nicht zu einer „normalen Elternschaft“ dazu.*



# Resonanzraum

Für Begegnung und Austausch des Erlebten, Verständnis und Integration

---

„Wir haben ein Kind erwartet, und wussten nicht, ob es lebend zur Welt kommen würde.“

„Die schwierigste Zeit ist vorbei und ich bin sehr dankbar dafür. Aber ich fühle mich immer noch in Alarmbereitschaft.“

„Meine Elternschaft scheint nicht normal zu sein. Ich kann mit anderen Eltern nicht über unsere Erlebnisse reden. Sie würden es nicht verstehen.“

Hast du in der frühen Elternschaft besonders schwierige Erlebnisse erfahren? Möchtest du dich mit anderen betroffenen Eltern über deine Eindrücke und Erfahrungen austauschen? Dann ist der Resonanzraum vielleicht etwas für dich.



Die Gruppe ist erstmal angesetzt für 10 Termine. Vor Beginn findet ein individuelles Vorgespräch zum Kennenlernen statt.

Wo? Familienzentrum  
Menschenskinder  
Fürstenwalder Str. 30, 10243 Berlin

Wann? wöchentlich Dienstag  
17.30 bis 19.30, ab Oktober 2021

### **Möchtest du dabei sein?**

Melde dich gerne bei uns:  
resonanzraumberlin@gmail.com

Im Rahmen der Krisenbegleitung begegnen uns immer wieder Eltern, die ihre Schwangerschaft, Geburt und die Zeit der frühen Elternschaft unter besonders belastenden Bedingungen erfahren. Was macht das für das eigene Erleben? Wie finden die Eltern rein in diese große Aufgabe und Herausforderung sich als Mutter und Vater zu finden, das eigene Kind zu begleiten, in die Beziehung und Bindung zu kommen, als Familie zusammen zu kommen?

Wir wissen durch Erzählungen von Eltern, dass schwerwiegende gesundheitliche Probleme eines sehr jungen Kindes das Leben der Familie und die Beziehung miteinander nachhaltig beeinflussen und bestimmen können. Wohin mit dem Erlebten, den Bildern, den Gefühlen wie Ängsten, Sorgen, Wut, Einsamkeit?

Im Alltag dürfen und können diese Gefühle nicht gezeigt und nur selten geäußert werden. Vor allem, wenn im Hier und Jetzt alles gut oder besser ist als im Moment der Krise. Diese Gefühle zu verstehen, und sich darüber auszutauschen, ist aber ein wichtiger Teil, um Erlebtes zu verarbeiten und loszulassen.

Wir wollen diesen Raum mit euch zusammen erschaffen, in dem eure Erfahrungen und euer Erlebtes miteinander geteilt und in Kontakt gebracht werden dürfen und sollen. Dadurch bekommt diese spezielle Erfahrung eine Möglichkeit, sich in euer Leben zu integrieren. Sich mitteilen, erleben, dass andere Familien ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist wohltuend. Es kann dann den Moment geben, wo ihr euch nicht mehr „alleine und einsam“ mit den dazugehörigen Gefühlen fühlt.

## Wie, wer, was?

Ihr werdet von uns begleitet und die Idee ist: dabei nicht nur ins Gespräch zu kommen, sondern auch mithilfe von Musik, Klang- und Körperarbeit in diesem Resonanzraum Impulse zu geben, die helfen sollen, wenn ihr den Raum verlasst, ein wenig von dem Erlebten in seiner „Schwere“ zurückzulassen, freier und gestärkt in den Alltag gehen zu können und für euch, eure Kinder und Partnerschaft mehr Energie zu haben. Die Gruppe wird vom Familienzentrum Menschenskinder unterstützt.

## Die Begleiterinnen:



**Julie Schindall:** Ich bin Mutter eines Kleinkindes, das eine lebensbedrohliche Herzerkrankung überstanden hat. Ich bin auch ehemalige Journalistin und Pressesprecherin in Katastrophengebieten. Heute arbeite ich als Beraterin für Menschenrechtspolitik. Als studierte Musikerin und aufgrund meiner Erfahrungen in Katastrophengebieten, weiß ich genau, wie wichtig Selbstentfaltung und Resonanz sind, um schwierige Lebenserfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren in den Alltag.



**Claudia Theil:** Ich bin Dipl. Psychologin und Krisenbegleiterin in der SchreiBabyAmbulanz und unterstütze Familien in Situationen, in denen die Elternschaft als schwierig und belastend erlebt wird. In meiner Diplomarbeit habe ich die besondere Situation von schwangeren Frauen betrachtet, die aufgrund einer Risikoschwangerschaft nicht wussten, ob ihr Kind gesund zur Welt kommen würde. Mein Anliegen ist, Eltern in ihrem individuellen Erleben zu verstehen und sie und ihre Kinder (prozess- und ressourcenorientiert) darin zu begleiten, in gute Bindung und gemeinsames Wachstum zu kommen. Neben dem körperorientierten Verfahren nutze ich auch die videogestützte Methode der Entwicklungspsychologischen Beratung.