

## **Vater und Sohn**

Ich heiße Tobias Mller, habe einen 16-jährigen Sohn und gehe seit 2 Jahren zur Beratungsstelle. Grund war der plötzliche Tod meiner Frau. Ich bin seitdem allein erziehend und fühlte mich mit allem sehr überfordert.

Am Anfang dachte ich, ich müsste das alles alleine schaffen. Hilfe in Anspruch zu nehmen erschien mir lange Zeit als Zeichen der Schwäche. Einerseits merkte ich, dass ich das nicht alleine schaffen würde, andererseits wusste ich auch gar nicht so recht, wo ich Unterstützung bekommen könnte. Ich lebe zurückgezogen, habe wenige Freunde, die ich um Rat bitten kann und fühlte mich dadurch noch einsamer. Durch meine Suche im Netz stieß ich zunächst auf die Seite der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung und das Onlineberatungsangebot für Eltern. ber eine Mailberatung kam ich schließlich dazu, mich persönlich bei der Beratungsstelle zu melden.

Vor allem sein schulisches Verhalten und sein Computerkonsum machten mir große Sorgen. Ich war mir zeitweise unsicher, ob er nicht schon schtig ist. Außerdem fiel es mir schwer, ihm Grenzen zu setzen. Hinzu kamen die Trauer und die damit verbundene Erschöpfung. Oft dachte ich, ich würde es nicht mehr aushalten, fühlte mich leer und ausgelaugt. Die Beratung half mir wieder ein wenig Ordnung in mein Leben zu bringen. Die regelmäßigen Termine ermöglichten mir, meine Situation mit Unterstützung des Beraters aus einiger Entfernung anzuschauen. Ich konnte mich so zeigen, wie ich mich fühlte, erlebte Geduld und Verständnis, was mir sehr gut tat. Ich fühlte mich nie bewertet oder verurteilt. Ich hatte nie das Gefühl falsch zu sein und mich schämen zu müssen. Ich konnte konkrete Fragen stellen und bekam Anregungen, die beim nächsten Mal wieder besprochen wurden. Wichtig war mir auch, dass auf meine Anliegen und Bedürfnisse Rücksicht genommen wurde und man sich zeitlich auch auf mich eingestellt hat. Auch die gemeinsamen Gespräche mit meinem Sohn waren sehr hilfreich und entlastend. Gleichzeitig habe ich erlebt, wie man sowohl meine Sicht als auch die meines Sohnes nachvollzog, dadurch konnte auch ich ein wenig besser verstehen wie es ihm geht.

*Protokoll: Jürgen Wolf, Dipl-Psych.,  
Leiter Evangelisches Beratungszentrum, München*