

Euer Ja soll ein Ja sein und euer Nein ein Nein

Jakobus 5,12

JA!



LIEBE FAMILIE,

ja ist ja und nein ist nein? Das ist manchmal ganz schön schwierig. „Mamaaaaa!“ oder: „Kannst du mal kurz?“, hört ihr bestimmt öfter. Aber wo sind meine Grenzen? Wo darf und muss ich auch mal nein sagen? **Wahrscheinlich liegen meine Grenzen jeden Tag woanders.** Mal fällt mir etwas leicht, dann wieder schwerer. Bestimmte Grenzen bleiben aber: Wenn mir etwas wichtig ist, werde ich immer nein sagen, z. B. zu Süßigkeiten vor dem Essen. Weil mir wichtig ist, dass wir als Familie gemeinsam am Tisch sitzen und dann alle etwas essen und nicht schon satt sind.

Eure Prisca

JA! ICH SAG NEIN

WER BESTIMMT?

„Können wir jetzt gehen?“, fragen Kinder oder Eltern gelegentlich. Und dann kommt es vor, dass die gefragte Person nein sagt. Ist dir das auch schon passiert? Wahrscheinlich fandest du das in der Situation ziemlich blöd, weil du zwar eine Frage gestellt hattest, aber eigentlich ja gehen wolltest. **Wer eine Frage stellt, muss natürlich auch mit einem Nein rechnen.** Manchmal kann so ein Nein nicht gut akzeptiert werden, weil ihr dringend losmüsst. Dann ist es besser, keine Frage zu stellen. Doch es gibt auch Situationen und Bereiche im Familienleben, in denen bei uns jeder selbst bestimmen darf. Zum Beispiel, wie das eigene Zimmer eingerichtet ist, wie viel Nähe man gerade mag oder wer was zum Frühstück essen will. In welchem Bereich darfst du mitbestimmen? Wo könnte es mehr sein?

UND JETZT SEID IHR DRAN!

Sagt Ja zu etwas, damit es euch oder anderen besser geht. Sagt Nein zu etwas, das euch nicht guttut. Das könnt ihr als Familie überlegen oder jeder für sich. Zum Beispiel:

Ja zu friedlicher Stimmung, **nein** zum Motzen.

Ja zu mehr freier Zeit, **nein** zum Rumtrödeln bei den Hausaufgaben.

Ja zu mehr Bewegung und Umweltschutz, **nein** zu nicht notwendigen Autofahrten.

GIBT ES BEI EUCH AUCH REGELN?

So wie bei uns mit den Süßigkeiten? Meistens entstehen Regeln, um Struktur zu schaffen: Sie bilden ein „Geländer“ für unseren Alltag. Oder weil sie für unsere Gesundheit oder unsere Sicherheit wichtig sind (z. B. im Straßenverkehr). Die Regeln zu Hause (z. B. Bettgehzeiten) können immer mal wieder überprüft werden, ob sie noch passen. Regeln für Regeln (und warum auch manchmal Ausnahmen erlaubt sind) findet ihr hier:

www.ogy.de/regeln_regeln



Euer Ja sei ein Ja,
euer Nein ein Nein.

Gott, wenn das immer einfach wäre.
Sei bei uns, wenn wir unsicher sind,
uns nicht klar genug ausdrücken
oder nicht so genau wissen,
was wir wollen.

AMEN

elternbriefe
Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7wochen



Hier findet ihr ein paar Ideen, wie ihr die Aktion in eurem Familienalltag gestalten könnt und für jede Woche einen „Bettkantenimpuls“ (und einen kleinen spirituellen Impuls) passend zum aktuellen Thema.

Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:

info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2025