

# über mich



## Hallo!

Mein Name ist Caroline Metzner. Ich bin Ergotherapeutin, systemische Beraterin und ganzheitlicher Familiencoach. Mein Verständnis von Familie ist so vielfältig und bunt wie unsere Gesellschaft. Für mich ist Familie da, wo Kinder sind.

## Zu meiner Geschichte

Ich bin in einer Familie als Nesthäkchen mit zwei großen Brüdern sehr behütet aufgewachsen. Alles lief nach Plan und nach einer unbeschwerten Zeit in der Grundschule kam die weiterführende Schule und mit ihr große Lebenssträume. Und dann hat das Leben zugeschlagen und mir in jungen Jahren meinen Vater genommen. Alles veränderte sich und ich musste erleben, dass in einer Familie nicht nur ein Platz leer bleibt, sondern sich Rollen verschieben, gewohnte Muster durchbrochen werden, Freundschaften die Härteprobe nicht bestehen und das Vertrauen ins Leben einer unbändigen Wut und Einsamkeit weicht. Durch mein Studium der Ergotherapie habe ich den Anschluss ans Leben wieder gefunden und entdeckte meine absolute Leidenschaft: zu therapieren und Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und die Hand zu reichen, wenn es steinig wird ist. Als Ergotherapeutin habe ich die unterschiedlichsten Schicksale kennen lernen dürfen. Es ist für mich eine große Ehre meine Patienten durch Freud und Leid begleiten zu dürfen. Meine Grundhaltung ist dabei respektvoll, achtsam und emphatisch in Verbindung mit einem vertrauensvollen Miteinander auf Augenhöhe.

Und dann wurde ich selbst Mutter und musste feststellen, dass das ein ganz schön anstrengender Job ist. Meine wunderbaren Kinder haben mir gezeigt, wo meine Belastungsgrenzen sind und dass meine eigenen Ansprüche und die der Außenwelt erdrückend sein können. Meine willensstarken und aufgeweckten Jungs wollten so gar nicht in mein Schema der wohlgezogenen Kinder passen. Und dann saß ich da, im frisch umgebauten Haus, gesegnet mit zwei gesunden Kindern und einer harmonischen Ehe und jeder erwartete eine zufriedene und glückliche Frau - aber das war ich nicht. Ich fühlte mich leer und taub und fremdgesteuert. Ich musste langsam und mühsam lernen, meinen eigenen Weg zu gehen, meine Glaubenssätze zu überdenken und zu überlegen welche Art von Mensch und Mutter möchte ich sein. Wer bin ich denn wirklich? Was sind meine Werte? Was macht mich

aus? Was will ich meinen Kindern vorleben? Und was sollen sie mal über mich denken, wenn ich nicht mehr bin? Was gebe ich ihnen mit auf ihren Weg? Und da ich nicht alleine Eltern bin, sollte das auch noch zu meinem Partner passen. Eine aufregende, anstrengende, aber lohnenswerte Reise begann.

Unser drittes Kind kam auf die Welt und wurde leider schwer krank. Vorbei war es mit der mühsam erarbeiteten Zufriedenheit und dem Familienidyll. Auf einmal drehte sich alles um unser krankes Kind. Und der Familientermin kalender war zum Platzen gefüllt: unzählige Arzttermine, regelmäßige Therapien, aber eben trotzdem noch Elternabende, dort noch ein Kuchen fürs Kindergartenfest und schnell die Elternbeiratssitzung am Abend. Dadurch merkte ich, was es mit einer Familie macht, wenn ein Kind krank ist. Das ganze System kommt durcheinander und die Erkrankung belastet die Familie. Auch das Leben der Geschwisterkinder ändert sich und die Partnerschaft muss sich in diesen belastenden Situationen neu finden. Es müssen Rollen neu verteilt werden, die Zeiteinteilung ist eine andere und die Gesprächsthemen werden schwer und belastend. Und dann kommen die Tips von außen, die noch zusätzlich Druck aufbauen, auch wenn sie sehr lieb gemeint sind.

Aber ich konnte Sprüche wie: „nimm's nicht so schwer, das wird schon“ oder „du musst nur strenger sein, dann kommen die Großen auch wieder in die Spur“ und „vergiss nicht, auch eine Beziehung will gepflegt sein“ nicht mehr hören. Ich hatte das Gefühl, egal was und wie ich es mache, es ist für irgendeinen falsch. Es ist mir nicht mehr möglich, allen gerecht zu werden. Allabendlich lag ich mit schlechtem Gewissen im Bett und hatte das Gefühl, versagt zu haben. Gleichzeitig merkte ich, dass meine Energiereserven zur Neige gingen und ich auch körperlich ausgelaugt war. Und in dieser Not lernte ich wieder auf mein Bauchgefühl zu hören und leise wahrzunehmen, was wir als Familie gerade wirklich brauchen. Und auch, was wir nicht brauchen! Und ich konnte langsam wieder spüren was ich selbst benötige, um wieder in meine Kraft zu kommen.

Zum Glück ging es meinem Sohn nach 2 Jahren Krankheit wieder besser und unsere Tochter erblickte das Licht der Welt. Die schwere Zeit durfte wieder einem leichteren Alltag Platz machen. Was mir aber blieb war die Erfahrung „eine Familie zu sein, mit Diagnose“. Erlebt zu haben, wie das Leben Kopf steht und alles sich verändert. Dies wirkte sich auch in meiner Arbeit als Ergotherapeutin aus. Ich konnte Familien nun ganz anders verstehen, deren Kinder zu mir in die Therapie kamen. Egal ob da ein ADHS, eine Entwicklungsverzögerung oder eine Genmutation auf dem Rezept stand. Immer war die ganze Familie betroffen. Die Eltern oft aufopfernd und hilflos, die Geschwisterkinder laut oder leise, um Aufmerksamkeit heischend und alle zusammen eine explosive Mischung. Und immer mehr machte sich der Wunsch bemerkbar, dass ich mit den Müttern, Eltern oder gar der ganzen Familie arbeiten wollte.

Die Dynamiken innerhalb einer Familie oder eines sozialen Systems faszinierten mich. Daher begann ich eine 2-jährige Ausbildung zur systemischen Beraterin. Ich durfte erfahren, wie heilsam und unglaublich kraftvoll diese Art der Intervention ist. Ich habe neben der unbedingten fachlichen Kompetenz und dem Erlernen des „systemischen Handwerkszeugs“ viel über die therapeutische Grundhaltung gelernt. Diese ist geprägt von Achtung, Respekt, Absichtslosigkeit und herzoffenen Begegnungen. Da dies meinem Naturell und auch meiner therapeutischen Art entsprach, war dies für mich eine große Bereicherung.

Mir wurde klar, dass ich in diese Richtung weiter gehen und auch andere Familien auf ihrem Weg begleiten möchte. Daher absolvierte ich zusätzlich eine Ausbildung zum zertifizierten ganzheitlichen Familiencoach.

Da wir in der Ausbildung alles auch selbst aneinander ausprobierten, erkannte ich die Wirksamkeit der gelernten Tools. Ich fand immer mehr zu mir und meiner inneren Ruhe. Ich lernte, mich innerlich abzugrenzen und in meiner Mitte zu bleiben, auch wenn um mich herum der Bär tobt. Ich konnte immer mehr auf meine eigene innere Stimme hören. Und dann war es mir möglich, in echte Verbindung mit meinen Kindern zu kommen und das ist bis heute unglaublich schön. Endlich frei zu sein von den üblichen Erziehungsklischees und wirklich ein Miteinander zu fühlen. Anzuerkennen, dass jede Familie anders ist und ihre ganz eigenen Gesetze hat. Diese gewonnene Freiheit und emotionale Verbindung zu meinen Kindern empfinde ich als großes Geschenk. Das heißt nicht, dass es keine Konflikte, Reibereien und Türen knallen gibt. Aber es ist anders, denn die Verbindung bleibt, auch wenn die Tür erstmal zu ist.

Heute arbeite ich in meiner eigenen Praxis. Das besondere an meiner Arbeit ist, dass ich mein medizinisches und psychologisches Fachwissen aus der Ergotherapie, mit den modernen Tools des Coachings und den Aufstellungen und Interventionen der systemischen Therapie kombiniere. Außerdem und vor allem habe ich den besten Lehrer der Welt gehabt: das Leben mit meiner großen Familie. Die Erfahrung im Alltag mit Kind und Kegel. Ich kenne die Sorgen, Nöte, Überforderungen, Ängste und Versagensgedanken, die eine Familie mit sich bringt. Die vollen Terminkalender und das Zerrissen sein zwischen Beruf und Familie. Das schlechte Gewissen am Abend, wenn die Geduld einfach nicht ausgereicht hat, um in Ruhe die Konflikte mit den Kids zu klären. Der Haushalt, der bei anderen immer perfekt aussieht und den Vergleich mit dem eigenen leider nicht besteht. Die unzähligen Erziehungsratgeber, die Erfolg versprechen und wenn es nicht klappt Dir noch mehr das Gefühl geben, dass Du etwas falsch gemacht hast. Und die Ohnmacht und Hilflosigkeit, wenn dein Kind krank ist, du es eigentlich beschützen möchtest und es dennoch leiden muss. Die Partnerschaft, die oft zu kurz kommt, weil manchmal einfach die Energie nicht mehr ausreicht. Die eigenen Lebensziele und Visionen, die so weit weg erscheinen, dass man sie kaum noch sieht. Das Kopfkarussell, das sich immer schneller dreht und vor lauter Schwindel keinen klaren Gedanken mehr fassen lässt. Die schlaflosen Nächte, bei denen sich alles um den einen unbedingten Wunsch dreht: es einfach nur gut machen zu wollen.

Doch es geht auch anders. Es gibt Wege heraus aus dem Hamsterrad. Familie kann leicht sein. Es gibt Möglichkeiten, um Deine Kräfte wieder zu mobilisieren, Tools um Euch als Familie wieder zu stärken, Interventionen, um Überforderungen zu verringern und ganz wichtig: Familie muss nicht perfekt sein, um wunderbar zu sein.

Nun habe ich viel von mir erzählt, denn es ist mir wichtig, dass Du weißt mit wem Du es zu tun hast. Wenn es zu Dir passt, dann begleite ich Dich gerne auf Deinem Weg: achtsam, einfühlsam und herzoffen.

**Mein Leitsatz: Alles kann. Herz muss.**