

# Der Familienrat

Von Jens Kaldewey

Ende Juni 1987. Endlich Ferien! Und das zum ersten Mal nicht daheim oder bei den Schwiegereltern, sondern mit der ganzen Familie in einer richtigen Ferienwohnung im Schweizer Jura. Wir freuten uns. Es würde eine schöne Zeit werden für uns und unsere vier Kinder: Tabea (12), David (10), Simon (8), Sara (5). Gemeinsam Fahrradfahren und wandern, Spielen und Vorlesen. Friede, Freude, Eierkuchen...

Die ganze Familie den ganzen Tag zusammen. Toll. Doch - plötzlich sahen wir uns mit Problemen konfrontiert, an die wir so nicht gewöhnt waren. Mühsame Meinungsverschiedenheiten und Reibereien, Unlustäußerungen, Proteste. Fromm formuliert: „Ein jeder sah auf seinen Weg...“.

„Schon wieder Fahrradfahren!“

„Doch, ich will!“

„Ich nicht!“

„Schon wieder muss ich helfen, der David soll mal!“

„Wir spielen jetzt Karten!“

„Ja!“

„Nein!“

„Keine Lust, will lieber lesen.“

„Immer dasselbe, können wir nicht lieber...“

„Jetzt komm endlich abwaschen! Warum hilft mir denn niemand!“

Es war (noch) nicht dramatisch. Aber es kostete Nerven und Freude. Wir suchten nach Lösungen. Eine Idee tauchte auf: „Wie wär's, wenn wir mit einem Familienrat anfangen?“ Wir hatten beide vom Konzept des „Familienrats“ auf einem Seelsorgeseminar gehört. Viel konnten wir uns nicht darunter vorstellen. Wir wussten, es hatte etwas mit einer Art Familiengespräch zu tun. Wir starteten unseren ersten Versuch an Ort und Stelle in den Ferien. Die ersten Erfahrungen:

- Es war ungewohnt, mühsam und harte Arbeit. Es musste zugehört, stillgesessen, abgewogen, geschlichtet, zur Ruhe gemahnt, weise entschieden werden und noch manches dazu.
- Irgendwann und irgendwie entwickelte sich doch eine gewisse Einmütigkeit. Von allen akzeptierte Entscheidungen konnten gefällt werden. Zwei, drei Dinge, die vorher ungeregelt/chaotisch abliefen, konnten geregelt werden.

Das war der Anfang eines längeren Prozesses, in dem wir viel lernten. Eltern und Kinder. Der Anfang einer neuen Dimension des Zusammenlebens. Damals ahnten wir noch nicht, dass wir auf eine Goldader gestoßen waren. Wenn ich nochmals eine Familie gründen würde – auf jeden Fall mit Familienrat!

## **Was ist der „Familienrat?“**

Der Familienrat ist ein regelmäßig stattfindendes Gespräch zwischen Eltern und Kindern, bewährt hat sich der wöchentliche Rhythmus. Es ist ein Gespräch mit bestimmten Regeln, einem bestimmten Rahmen und einem festen Ablauf. Wir teilen einander mit, was wir voneinander und von uns selbst wirklich denken und fühlen. Wir hören einander zu, wir beraten Lösungen und treffen Entscheidungen.

Der *Sinn* des Familienrates ist es,

- innere Konflikte zu entgiften = Verbesserung der Familienbeziehungen und harmonischere Familienatmosphäre
- einander besser zu verstehen

- Offenheit, Zuhören, Versöhnung, Vergebung. Korrekturfähigkeit, Kompromissfähigkeit zu lernen,
- Organisation und Management eines komplexen Familienhaushaltes zu erleichtern.

### ***Ablauf des Familienrats***

#### 1. Sammlung, Gebet

Wir sind einen Augenblick still und bitten den Vater im Himmel um Hilfe, um Geduld, um Weisheit. Wir öffnen ihm bewusst die Tür zum Familienrat. Er soll dabei sein.

#### 2. Dank

„Wer hat etwas zum Danken?“

„Wer hat etwas Schönes erlebt?“

„Wer hat ein Kompliment für einen von uns?“

„Was habt ihr schön gefunden in der letzten Woche?“

Das Danken kann und muss gelernt werden, zunächst wird es etwas mühsam sein, aber es lohnt sich

#### 3. Information

Ankündigungen, Freizeitgestaltung, Haushaltsangelegenheiten, Aufgabenverteilungen, „Ämtlipläne“, Terminplanung. Eine Art von Managementbesprechung.

#### 4. Probleme

„Wer hat etwas, das ihn stört?“

„Wer hat Probleme?“

Was ärgert uns?“

Was nervt uns?“

Dieser Teil benötigt natürlich Fingerspitzengefühl. Wichtig ist, dass jeder jeden, auch die Kinder die Eltern, kritisieren dürfen, natürlich in angemessenem Ton. Noch wichtiger ist, dass auch Eltern sich korrigieren lassen, Schuld einsehen und die Kinder um Entschuldigung bitten. Die Gesprächsregeln (siehe unten) müssen beachtet werden.

### ***Was braucht der Familienrat?***

#### 5. Der Familienrat braucht einen Leiter

- Er beruft den Familienrat ein
- Er achtet auf die Einhaltung der Regeln
- Er achtet auf den Verlauf
- Er trifft notfalls eine Entscheidung, hat das „letzte Wort“
- Er beendet den Familienrat
- Er fühlt sich verantwortlich für den Familienrat  
Man kann auch mal die Leitung an ein (älteres) Kind delegieren.
- Den angemessenen Zeitrahmen: 20 Min – 45 Min.

#### 6. Der Familienrat braucht ein Notizbuch

Es ist nicht unbedingt nötig, aber sehr nützlich

Abmachungen, Entscheidungen, ausgehandelte Kompromisse, hilfreiche Erkenntnisse und Ähnliches können notiert und ihre Einhaltung so besser kontrolliert werden.

Es geraten immer wieder Abmachungen in Vergessenheit, oft weiß man nicht mehr genau, was eigentlich beschlossen wurde

#### 7. Der Familienrat braucht Gesprächsregeln

- Einander ausreden lassen
- Einander nicht ins Wort fallen
- Einander zuhören
- Nachfragen, bis man genau verstanden hat
- Es darf geweint werden
- Zorn und Schmerz dürfen geäußert werden
- Anschreien, Schimpfworte, Respektlosigkeiten sind nicht gestattet
- Der Tisch darf auf keinen Fall verlassen werden, dem Konflikt darf nicht ausgewichen werden

Wenn sich das Gespräch festfährt, können einige Minuten der Stille und Besinnung, verbunden mit leisem oder lautem Gebet, den Durchbruch schaffen

#### 8. Der Familienrat braucht Geduld und Demut

- Der Familienrat muss erlernt und geübt werden
- Es gibt nicht immer eine Lösung für die Probleme
- Das Gespräch kann und darf mühsam, verwickelt und langfädig sein
- Man wird mit seinen Fehlern konfrontiert und muss das aushalten
- Besonders an den ersten Sitzungen gibt es häufig Tränen und Aggressionen
- Der Familienrat bedeutet regelmäßigen Zeitaufwand, hat dafür aber mittel und langfristig enorme Kraftersparnis zur Folge

Wer mehr wissen will, kann einen Nachdruck des ehemals im Schulte&Gerth von Jens Kaldewey erschienenen Buches bestellen: „So macht Familie wirklich Spaß.“ Der neue Titel lautet: „Papa, das hat genervt.“

Zu beziehen bei [www.Profibooks.com](http://www.Profibooks.com) für CHF 15.-, oder ab drei Exemplaren beim Verfasser selbst für CHF 12.- (Jens Kaldewey, Im Glögglihof 11, 4125 Riehen)