

Susanne Mockler, Rosita Tscherner

GLÜCKLICHE FAMILIE, STARKE KINDER

Das Ideenbuch
für eine wertorientierte Erziehung



**PATTLOCH
BRUNNEN**



Besuchen Sie uns im Internet:
www.pattloch.de



Copyright © 2011 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Michael Schönberger
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Layout, Satz und Herstellung: Sandra Hacke
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö GmbH, Leipzig
Printed in Germany
ISBN 978-3-629-02243-1 (Pattloch)
ISBN 978-3-7655-1489-0 (Brunnen)

5 4 3 2 1

INHALT

Einführung	6
Kapitel 1: We are family. Teamgeist entwickeln	9
Kapitel 2: Genial gemacht. Jedes Kind ist anders	55
Kapitel 3: Begeisternde Naturerlebnisse. Natur und Umwelt erfahren	85
Kapitel 4: Wie wir gemeinsam dem Konsumdiktat entkommen	109
Kapitel 5: Ärmel hoch und los! Erziehung zur Selbständigkeit	123
Schlusswort	142
Stichwortverzeichnis	143
Bildnachweis	144



EINFÜHRUNG

🌀 *Ein Regentag – was soll man schon anderes machen, als den Kids nachmittags eine DVD zu drücken?*

🌀 *Ein Kindergeburtstag – oh weh – schon wieder? Gehen wir zu McDonald's, ins Schwimmbad oder spielen wir wieder Sackhüpfen wie letztes Jahr?*

🌀 *Ein Sonntagsausflug – irgendwie wird es immer schwieriger, die Kinder noch zum Familienspaziergang zu überreden.*

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Sie lieben Ihre Familie, Sie wollen immer nur das Beste für Ihre Kinder. Aber es fehlen Ihnen die zündenden Ideen oder es fällt Ihnen schwer, kreativ mit der gemeinsamen Zeit umzugehen. Und eigentlich wollen Sie auch mehr als nur ein bisschen gute Unterhaltung für die Töchter und Söhne. Unternehmungen und Aktivitäten sollen dazu dienen, die Kinder positiv zu prägen und bei ihnen gute Werte zu verinnerlichen. Die Alltagsbelastung, ein voller Terminkalender und beruflicher Stress machen es Ihnen aber schwer, allzu viel Energie in die Freizeitgestaltung zu investieren. Oder Sie haben den Eindruck, dass sich die Familienmitglieder gerade lieber aus dem Weg gehen, anstatt Dinge gemeinsam zu tun?

Diese Gedanken haben uns bewegt, als wir dieses Buch geschrieben haben. Wir, das sind zwei begeisterte Mamis mit insgesamt zwölf Kindern (wobei die eine doppelt so viele hat wie die andere) und verheiratet mit zwei recht aktiven und unternehmungslustigen Männern. Da kommen im Laufe der Jahre eine ganze Menge an Ideen und Erfahrungen zusammen. Hier haben wir die besten gesammelt und für Sie aufgeschrieben. Keine Angst: Auch »normal dimensionierte« Familien, ja sogar Alleinerziehende werden von diesem Buch genauso profitieren wie solche mit mehreren Kindern. Denn die Ideen sind für jede Familiengröße geeignet.

In Gesprächen mit anderen Eltern fällt uns immer wieder auf, dass häufig für ganz spezielle Erziehungsprobleme Rat und Hilfe gesucht wird. Oft wird dabei an einem Einzelproblem herumgedoktert, zum Beispiel »Hilfe, mein Kind will nicht einschlafen«. Doch für solche Schwierigkeiten gibt es meist viele mögliche und selten nur eine Ursache. Deshalb glauben wir, dass es eher auf eine gute Grundstimmung in unseren Familien ankommt: Wir brauchen eine positive Atmosphäre des Angenommen-Seins – jeder Einzelne soll sich in unserer Familie akzeptiert fühlen. Dann tauchen viele Probleme erst gar nicht auf.

Eine gute Familienatmosphäre ist aber keine Sache des Zufalls. Sie wird sich auch nicht einfach automatisch einstel-

len. Es ist unsere Entscheidung, wie wir unser Familienleben zum Wohl unserer Kinder und für unser persönliches Glück gestalten. Stöbern Sie in unserer Ideenliste und picken Sie sich immer wieder etwas für Ihre Situation Passendes heraus. Die Umsetzung wird Ihnen nie schwerfallen. Es sind lauter unkomplizierte und einfach zu verwirklichende Tipps, die wir hier gesammelt haben. Mütter, Väter, Großeltern und alle, die mit Erziehung zu tun haben, finden in diesem Buch hilfreiche Anregungen.

Jedes Kapitel haben wir einem bestimmten Wert gewidmet, der uns für unsere Zeit besonders wichtig scheint und dem wir in unserem Familienalltag wieder mehr Beachtung schenken möchten. Denn nur mit guten Werten wird unsere Zukunft wertvoll.

Das erste Kapitel haben wir »*We are family*« überschrieben. In diesem Kapitel geht es uns darum, den Wert der Familie an sich neu zu entdecken. Denn Familie ist viel mehr als nur gemeinsam unter einem Dach zu wohnen. Familie bedeutet Beziehung, miteinander leben und wachsen. Wir glauben an den Grundsatz: Wer eine intakte, lebendige Familie und Nestwärme erfahren und deshalb eine gute Kindheit hatte, geht gestärkt und optimistisch durchs Leben.

Im zweiten Kapitel, »*Genial gemacht*«, stellen wir Ideen vor, wie wir unser Kind in seinem Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken können und

ihm damit Sicherheit und Geborgenheit mit auf den Weg geben. Denn wer mit sich selbst im Lot ist, kann auch andere Menschen viel leichter akzeptieren und lieben.

In Kapitel 3, »*Begeisterte Naturerlebnisse*« zeigen wir, wie wunderbar und zugleich schutzbedürftig und kostbar die Umwelt ist, in der wir leben. Familie ist auch der Ort, wo wir Verantwortungsbewusstsein für eine intakte Umwelt lernen. Sie finden eine Menge Ideen für Unternehmungen im Freien, aber auch bezaubernde Basteltipps und Aktivitäten, die zu den verschiedenen Jahreszeiten passen.

»*Wie wir gemeinsam dem Konsumdiktat entkommen*« ist das Kapitel 4 überschrieben, in dem wir wertvolle Hinweise geben, wie wir mit den zahlreichen Wünschen unserer Kinder umgehen sollten und die Tugend der Bescheidenheit auf angemessene Weise kultivieren können, wie wir lernen, »Nein« zu sagen, und uns zusammen mit unseren Kindern dem Konformitätsdruck der »Markenwelten« entziehen.

»*Ärmel hoch und los!*«, heißt es im letzten Kapitel, das uns und unsere Kinder motivieren soll, das Leben in die Hand zu nehmen. Initiative ist gefragt in puncto Verantwortung für sich selbst, für andere und für die Welt. Wir wollen keine Kinder, die sich in egoistischer

8 Einführung

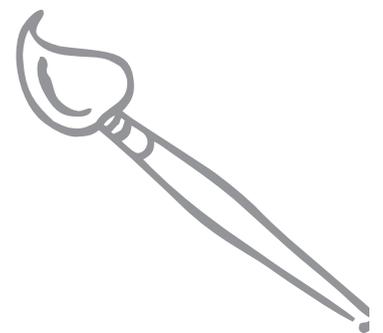
Nabelschau nur selbst bespiegeln, sondern solche, die sozial und solidarisch sind mit anderen, insbesondere mit denen, die unsere Hilfe brauchen.

Sie werden sehen, Familienleben kann

so bunt und beglückend sein, so herrlich unkompliziert, spannend und entspannend zugleich. Davon, liebe Leserin und lieber Leser, soll Sie dieses Buch überzeugen.

KAPITEL 1

WE ARE FAMILY. TEAMGEIST ENTWICKELN



10 We are family. Teamgeist entwickeln

Mensch, bei denen läuft es echt super! Warum nur bei uns nicht? « Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie sich andere Familien anschauen? Dort scheint ja wirklich alles zu klappen. Wenn wir ganz aufrichtig sind, schwingt da sogar ein wenig Neid mit. Da ist zum Beispiel der Nachbar, der sich für seine fünfköpfige Familie den neuesten Familienvan leisten kann, während wir weiterhin mit unserer betagten Rostlaube auf vier Rädern unsere Kinder durch die Lande kutschieren müssen. Oder die Bekannten, deren Kind bei »Jugend trainiert für Olympia« Preise absahnt, während unser Kind es vielleicht nicht einmal schafft, ein halbwegs ordentliches Rad zu schlagen. Während man selbst täglich zwei Stunden Hausaufgaben-Intensivbetreuung leistet, erledigen sich die Schularbeiten bei einer anderen Familie scheinbar von allein. Warum nur sind die eigenen Kinder nicht mit derselben hohen Intelligenz gesegnet? Aber mal ehrlich: Wer glaubt ernsthaft, dass in diesen »Bilderbuchfamilien« alles optimal läuft? Wer denkt, andere hätten keine Probleme? Jede Familie ist etwas ganz Besonderes. Jede hat ihren eigenen Stil, ihre eigene Dynamik und Ausstrahlung. Und jede setzt unterschiedliche Schwerpunkte: Die einen legen Wert auf ein besonders gesundes Leben, machen viel Sport und achten auf ausgewogene Ernährung. Andere sind sehr beziehungsorientiert. Ihr Haus steht immer offen. Es gibt Familien, die sind die reinste Kelly Family und

besonders musikalisch. Jeder spielt mindestens ein Instrument, es wird gesungen, und die Kinder lernen von klein auf, ihre Liebe zur Musik zu pflegen.

Leider neigen wir Menschen dazu, zu vergleichen und nach dem zu schießen, was die anderen haben, anstatt uns an dem zu freuen, was unser Reichtum ist. Schwierigkeiten müssen wir doch alle bewältigen: So ist das Leben!

Eine Familie mit einem alleinerziehenden Elternteil lebt anders und ringt mit anderen Problemen als die, in der Mama und Papa noch da sind. Außer der Belastung, allein verantwortlich zu sein für den ganzen Laden, haben sie oft noch mit existentiellen finanziellen Problemen und mit der Verarbeitung des Trennungsschmerzes zu kämpfen. Die Organisation des Alltags der Kinder zwischen den Welten von Mama und Papa erfordert zusätzliches Management.

Familien, in denen ein Elternteil zu Hause ist, um sich vollzeitlich um die Kinder zu kümmern, oder wo beide Eltern Teilzeitjobs machen, stehen in einer völlig anderen Situation als die Doppel-Erwerbstätigen-Familie, in der die gemeinsame Freizeit wesentlich knapper ausfällt. Dann gibt es die »besonderen« Familien, die ein Kind mit Behinderung haben oder in denen Pflegekinder mitleben dürfen. Wichtig ist, dass jede Familie lernt, ihren eigenen Stil zu leben und unter den gegebenen Bedingungen das Beste aus ihrer Situation zu machen. Deshalb heißt die Devise: Entdecken Sie Ihr Potenzial! Es hilft niemandem, un-

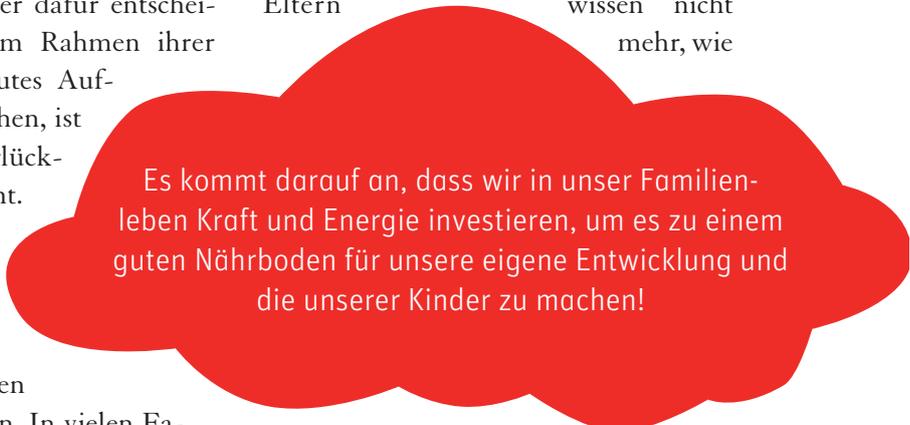
zufrieden nach anderen zu schielen, die es scheinbar leichter haben, deren Kinder einfacher erziehbar sind, die mehr Geld haben oder ein größeres Haus. Unzufriedenheit und Neid sind ein schlimmes Gift, das sich zerstörerisch auf die Familienatmosphäre niederschlägt.

Wenn sich Eltern aber dafür entscheiden, den Kindern im Rahmen ihrer Möglichkeiten ein gutes Aufwachsen zu ermöglichen, ist der Weg für eine glückliche Kindheit gebahnt.

Für alle Familien gilt, dass hier unperfekte Menschen zusammenleben, die gemeinsam ihr Leben

zu meistern versuchen. In vielen Familien gelingt dies leider nicht. Im Gegenteil: Die Zahl derer, die Schwierigkeiten haben, eine gelungene Familiengemeinschaft zu leben, scheint sogar zuzunehmen. Gewalt und Süchte unter Kindern und Jugendlichen als Folge von schwierigen Beziehungen und fehlender Geborgenheit legen davon ein erschreckendes Zeugnis ab. Alkoholexzesse unter Minderjährigen nehmen ständig zu. Die Zahl der stationären Behandlungen Jugendlicher wegen Alkoholmissbrauchs hat sich dem Statistischen Bundesamt zufolge zwischen den Jahren 2000 und 2007 von 9500 auf 23 000 Fälle mehr als verdoppelt. Auch 2009 gab es wieder einen Anstieg dieser Fälle um weitere 7 Prozent. Darunter sind eine stattliche Zahl von Kindern zwischen 10

und 15 Jahren und ein großer Anteil davon Mädchen, die sich derart hemmungslos betrinken, dass sie ins Krankenhaus eingeliefert werden müssen. Viele Kinder verbringen sehr viel mehr Zeit außer Haus oder allein mit elektronischen Medien als mit ihrer Familie. Und ihre Eltern wissen nicht mehr, wie



Es kommt darauf an, dass wir in unser Familienleben Kraft und Energie investieren, um es zu einem guten Nährboden für unsere eigene Entwicklung und die unserer Kinder zu machen!

sie wieder einen Zugang zu den Kindern finden sollen.

Die »Stern«-Journalistin Ingrid Eisele bezeichnet in ihrem Buch »Kalte Kinder« viele der heutigen Kinder als empathiegestört. Sie können sich nicht mehr in andere einfühlen, haben keinen Zugang zu den Empfindungen ihres Gegenübers. Als Grund dafür nennt sie die fehlende sichere Bindung dieser jungen Menschen in ihrer Familie. So viele Jugendliche können sich überhaupt nicht vorstellen, mit ihren Eltern ein vernünftiges Gespräch zu führen. Das Beispiel von Timo steht für viele: Der 14-jährige Timo lebt zusammen mit seinen Eltern und seinem jüngeren Bruder. Er kann sich gar nicht erinnern, wann

12 We are family. Teamgeist entwickeln

»Mit einer Kindheit voll Liebe
kann man ein halbes Leben hindurch
die kalte Welt aushalten.«
Jean-Paul

er das letzte Mal irgendein nettes Wort von seinen Eltern gehört hat. Sie nörgeln ständig an ihm herum und er hat den Eindruck, ihnen nichts recht machen zu können. Wenn er von der Schule heimkommt, verzieht er sich bald in sein Zimmer und hängt sich vor den PC. Bei seinen Computerspielen kann er abschalten und den Stress mit den Eltern vergessen. Als der Vater ihn eines Tages beim Essen wieder mal anbrüllt und die Mutter dabei in Tränen ausbricht über ihren so furchtbar schwierigen Sohn, hat er die Nase voll. Er beschließt, von heute an nicht mehr mit der Familie zu essen, schnappt sich seinen Teller und verschwindet damit in seine Bude, die seine letzte Zuflucht zu sein scheint. Was wohl aus Timo werden wird?

Beziehungen müssen gelebt und ein gutes Zusammenleben muss geübt und trainiert werden. Wann und wo sollte das sonst geschehen, wenn nicht in der eigenen Familie? Das, was hier passiert, ist lebensentscheidend! Die Prägung beginnt schon im Bauch der Mutter, wo das Kleine eine besonders enge Beziehung mit ihr hat, und setzt sich später fort in der liebevollen Begegnung mit

den Eltern und Geschwistern. Das Baby bezieht seine Sicherheit aus dem Blickkontakt und der Berührung derer, die es lieben. Auch das größere Kind ist angewiesen auf Bestätigung und Ermutigung durch seine Eltern und darauf, dass sie ihm den Weg ins Leben weisen. Es ist also überhaupt nicht egal, wie wir unser Zusammenleben gestalten. Das ist auch der wesentliche Punkt, an dem wir unser Familienschicksal beeinflussen können: Es kommt darauf an, dass wir in unser Familienleben Kraft und Energie investieren, um es zu einem guten Nährboden für unsere eigene Entwicklung und die unserer Kinder zu machen. Wenn wir wollen, dass Liebe und Vertrauen unsere Beziehungen prägen, dann müssen wir mit Begeisterung den Samen dafür ausstreuen.

Wie man ein liebevolles, schönes Familienleben reich und bunt gestalten kann, dafür sollen die folgenden Seiten Anregungen geben. Eine wichtige Rolle spielen dabei Familienrituale, die immer wiederkehren und damit Sicherheit und Stabilität geben. Bei gemeinsamen Festen und auch bei täglich oder wöchentlich wiederkehrenden Aktivitäten verbringt die Familie entspannte, unbeschwerte Zeit miteinander und versichert sich gegenseitig: »Wir mögen uns und sind füreinander da.«

Hier haben wir eine Reihe von Ideen zusammengetragen, wie wir speziell die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und der Geschwister untereinander stärken können.



FAMILIENTRADITIONEN

Erinnern Sie sich noch an die allerersten Tage mit Ihrem ersten Kind? Bei uns war die Verblüffung groß, wie eigenwillig das Kind die Sache mit Schlafen und Wachen sah: Wenn wir abends erschöpft ins Bett sanken, war das Kleine hellwach und forderte lautstark unsere Aufmerksamkeit. An Schlafen war dann nicht mehr zu denken. Tagsüber schlief der Spatz dafür selig in seinem Bettchen und wir standen daneben und staunten. Das Problem war offenkundig: Unser Kind verwechselte Tag und Nacht. Von der ersten Lebenswoche unserer Kinder an wurde uns deshalb schnell bewusst, wie wichtig ein gleichmäßiger Tagesrhythmus ist. Wenn das Kind den verstanden hat, erleichtert das den Umgang mit ihm ungemein. Ein Kind soll früh spüren, dass es Zeiten der Ruhe und des Wachens und Spielens gibt. Ein regelmäßiger täglicher Spaziergang kann zum Beispiel den Tagesrhythmus positiv prägen.

Wir Eltern bestimmen im Familienalltag den Tagesablauf und geben den Kindern durch Rituale ein Gefühl von Sicherheit, Dazugehörigkeit und Geborgenheit. Liebgewonnene Gewohnheiten gibt es jede Menge. Sie können die gleichen sein wie in anderen Familien – wie zum Beispiel das Tischgebet oder die Gutenachtgeschichte vor dem Zubettgehen, das Sonntags-Frühstücksei oder der Abschiedskuss. Andere Rituale gibt es vielleicht nur in Ihrer Familie, und gerade die stärken das Wir-Gefühl immens.

Einige liebgewonnene Rituale, zum Nachahmen empfohlen:

It's teatime

Am Nachmittag treffen sich alle, die im Haus sind, also auch die Freunde, die zu Gast sind, zu Tee oder Saft. Dazu gibt es Obst, Kekse oder Kuchen, und jeder hat die Möglichkeit, zu erzählen, was ihn gerade umtreibt.

An meinem 5. Hochzeitstag kündigte ich an: »Heute will ich mit euch allen eine Pferdekutschfahrt machen.« Fragende Blicke meines Mannes und jubelnde Schreie der Kleinen bekam ich als Antwort. Unser Ziel hieß »Trips-drill«, ein Vergnügungspark in Süddeutschland, der noch allerlei mehr Fahrattraktionen bietet. Der Tag war so schön, dass dieser Ausflug zu unserer Familientradition wurde, und jedes Jahr um den Hochzeitstag herum freuen wir uns schon darauf. ... Ja, auch wir Eltern! (Rosita)

14 We are family. Teamgeist entwickeln

Für jedes Kind 10 Minuten einplanen

Beim Mittagessen geht es bei uns sehr turbulent zu. Jeder möchte erzählen und kann vielleicht nicht alles loswerden. Deshalb versuchen wir im Laufe des Tages jedem einzelnen Kind die Möglichkeit dazu zu geben. Dies geschieht bei den Jüngeren oft nach einem Spiel, bei den Älteren meist vor dem Zubettgehen.

Das Sonntagmorgen-Ritual

Mama und Papa trinken die erste Tasse Tee gemütlich gemeinsam im Bett. Wer von den Kindern aufgewacht ist, darf dazukommen und mitkuscheln.

Regelmäßige Ruhephasen

Zum Beispiel nach dem Mittagessen. Da gibt es eine Mittagspause für alle. Jeder sucht sich seine gemütliche Ecke. Die einen hören eine CD an, die anderen malen oder lesen, vielleicht macht auch jemand ein Nickerchen.

Kultivierter Alltag

Ein schön gedeckter Tisch, eine brennende Kerze beim Abendbrot, der Blumenstrauß am Wochenende, leise klassische Musik beim Frühstück, der Kuss zum Abschied vor dem Schulweg, die Gutenachtgeschichte und ein gemeinsames Gebet vor der Nacht: all das kann eine besondere Atmosphäre schaffen und Geborgenheit vermitteln.

Positiv-Botschaften

Beim Familien-Abendessen am Samstag sagt jedes Familienmitglied über ein an-

deres etwas Positives. »Papa, du bist ein toller Geschichten-Erzähler.« »Julia, ich finde es total lieb, dass du mich gestern mitgenommen hast ins Kino.« »Jonas, du bist ein echt klasse Klavierspieler. Ich find's super, wie du hier Schwung in die Bude bringst.« Wichtig ist, dass wirklich jeder seine Positiv-Botschaft bekommt und dass die Komplimente ehrlich sind und von Herzen kommen.

Regelmäßiger gemeinsamer Sport

Wir treffen uns zum Beispiel sonntagabends auf einem nahe gelegenen Sportplatz zum Fußballspiel mit befreundeten Familien. Wer kann, kommt dazu. Vor allem für Väter und Söhne ist das ein wichtiger Termin.

Religiöse Rituale

Der Glaube an Gott gibt uns Halt und Sicherheit. Kinder, die einen noch viel unmittelbarerem Bezug zur unsichtbaren Welt haben als wir Erwachsenen, gewinnen dadurch sehr viel Vertrauen. Die Psychologin Jirina Prekop schreibt in ihrem jüngsten Buch »Eltern dürfen Fehler machen« darüber, welche wichtige Rolle die religiöse Erziehung für Kinder spielt: »In der Psychologie beheimatet sich der Hinweis auf das allerhöchste spirituelle Bedürfnis nach Transzendenz, nach Einklang mit dem Kosmos, nach Gott, immer deutlicher.« Kinder, deren spirituelle Bedürfnisse befriedigt werden, die Gott im Gebet begegnen, biblische Geschichten hören und Vertrauen zu ihrem himmlischen



Eva hat sich beim Biss in einen harten Keks ein Stück von einem Milchzahn abgebrochen. Sie weint sehr, weil sie schreckliche Angst vor dem Zahnarzt hat. (Zum Zahnarzt zu müssen ist ihrer Meinung nach so ziemlich das Grausamste, was einem im Leben passieren kann.) Um ihr aus ihrer Not zu helfen, bete ich mit ihr, dass sie Gott vertrauen kann und keine Angst mehr haben muss. Kurze Zeit später kommt sie lächelnd zu mir, drückt mich und sagt: »Danke, Mama, dass du für meinen Zahn gebetet hast. Jetzt mache ich mir wirklich fast keine Sorgen mehr.« (Susanne)

Beschützer haben, sind widerstandsfähiger gegen seelische Erkrankungen und gehen zuversichtlicher ins Leben. Mögliche religiöse Rituale sind: Dankgebete vor dem Essen – auch in gesungener Form –, ein Segen zum Abschied beim Verlassen des Hauses (»Gott segne und behüte dich heute auf deinem Weg und in der Schule«), ein Abendlied, eine Geschichte aus der Kinderbibel oder ein Gebet aus einem Kindergebetbuch und das gemeinsame Nachtgebet.

Die Art, wie wir gemeinsam unsere Feste feiern – Geburtstag, Ostern, Weihnachten, den ersten Zahn und die bestandene Abschlussprüfung –, all das macht unsere Familie aus, charakterisiert uns. Unsere persönlichen Rituale halten auch jedem Vergleich stand. Was bei befreundeten Familien gut funktioniert, muss nicht unbedingt in die eigene kopiert werden. Wir ermutigen Sie, Ihren eigenen Familienstil zu pflegen und eigene Formen zu finden, die dem Geschlecht und dem Alter Ihrer Kinder angemessen sind. Tipps dazu, was man

an solchen Festen machen könnte, finden Sie in diesem Buch reichlich. Probieren Sie doch einfach aus, was zu Ihrer Familie passt.

Kostbare Zeiträumen nutzen

Zeit gehört in vielen Familien zu den knappen Gütern. Leider sind die Terminkalender sehr gefüllt. Neben Schule, Beruf und Vereinsaktivitäten bleibt nur noch wenig Zeit zum freien Spiel und für die so wichtige ungeteilte Zuwendung zwischen Eltern und Kind. Umso wichtiger ist, dass wir die verbleibende Zeit gut nutzen. Auch hier lohnt es sich, kreativ zu werden. Es gibt im Alltag jede Menge Gelegenheiten, die man zu wertvollen gemeinsamen Zeiten machen kann:

☞ Den Kindern, während man bügelt, Märchen und Geschichten erzählen. Am besten stellt man ihnen gleich auch etwas Wäsche zum Zusammenlegen hin: Teamwork schweiß zusammen!

16 We are family. Teamgeist entwickeln

🌀 Auf der Autofahrt miteinander singen. Wie laut und lustig wir auch schmettern: hier stört es keinen.

🌀 Die Zeit beim Essen bewusst als Gesprächszeit nutzen. (Achtung! Jetzt hat der Fernseher Sendepause!)

🌀 In Wartezeiten, zum Beispiel beim Arzt, miteinander Karten spielen oder einander Quizfragen stellen.

🌀 Den Abwasch gemeinsam machen und dabei die neuesten Neuigkeiten austauschen.

🌀 Im Bus oder in der Straßenbahn das Einmaleins abfragen.



🌀 Beim Warten auf die U-Bahn gegenseitig den Nacken massieren.

🌀 Beim gemeinsamen Zimmeraufräumen lustige Reime erfinden. («Was ist das nur für ein Mist – komm, wir werfen's in die Kist'«, »Wisch du den Staub von dem Regal, der unterm Bett ist uns egal«, »Hurra, das Buch, das ich schon lange such, es steckt hier unter diesem Tuch!«)

🌀 Während man gemeinsam einen Film anschaut, dem anderen den Rücken kraulen.

Die Wunschbox

Kennen Sie das? Gerade, wenn man etwas Zeit hat, um etwas zusammen zu unternehmen, fehlt die zündende Idee. Dagegen kann man mit der »Wunschbox« vorbeugen. Man braucht dafür eine Schachtel, die man mit hübschem Papier beklebt. Jetzt darf jedes Familienmitglied zwei Unternehmungen, die es gerne einmal gemeinsam mit den anderen machen möchte, auf je einen Zettel schreiben. Vielleicht ist es hilfreich, vorher gewisse Vorgaben zu machen, wie zum Beispiel: »Die Unternehmung darf nicht mehr als 30 Euro für alle zusammen kosten« oder »Es darf nicht weiter als eine Stunde Autofahrt entfernt sein«. Da sammeln sich nun die unterschiedlichsten Vorschläge: Minigolfen, ein Besuch im Zoo, eine Radtour, ein Stadtbummel, eine Bootsfahrt, miteinander Schneemänner bauen, eine Zugfahrt, Ponyreiten, eine Bergwanderung, ein Besuch im Naturkundemuseum ...

Alle Zettel kommen in die Box. Am Familientag darf einer einen Zettel ziehen und das, was hier drauf steht, wird dann miteinander gemacht. (Man sollte vorher ausmachen, dass ein zweiter Zettel gezogen werden kann, wenn etwas an diesem Tag nicht möglich ist. Zum Beispiel kann man nur schwimmen gehen, wenn alle gesund sind. Dann wird das vertagt, damit die Enttäuschung nicht zu groß wird.)

Das Schöne an dieser Box ist, dass wirk-

lich jeder einmal zum Zug kommt. Dafür machen die Kinder dann auch gern bei den Wunsch-Unternehmungen der anderen mit.

DER FAMILIENABEND

Eine bewährte Idee, um gemeinsame Zeit fest einzuplanen, ist die Einrichtung des Familienabends. Ein Termin in der Woche wird dafür fest reserviert. Geht das nicht, kann auch ein Familienabend pro Monat eine gute Lösung sein. Denn wenn die Kinder größer werden, wird es zunehmend schwieriger, Groß und Klein unter einen Hut zu bekommen. Dieser Abend wird fett im Kalender eingetragen. Jeder sollte sich ihn freihalten. Das ist unser Abend! Er ist dazu da, miteinander zu reden, Spaß zu haben, zu genießen. Die gemeinsame Zeit stärkt die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander. Jeder soll sich einbringen, von sich erzählen und Wünsche an die Runde weitergeben. In unbefangener Atmosphäre werden auch mal heiße Eisen angepackt. Solch ein Familienabend wird natürlich mit einem gemeinsamen leckeren Essen eingeleitet, was in der Regel auch die Teenager überzeugt, dabei zu sein. Das darf gerne etwas Besonderes sein: selbstgemachte Hamburger, Raclette oder eine große Pizza speciale nach Art



des Hauses – auf jeden Fall ein Essen, das jedem schmeckt und das man gemeinsam vorbereiten kann. Die einen kochen, die anderen decken den Tisch und dekorieren ihn. Nach dem Essen wird miteinander gespielt, musiziert, gebastelt – ganz nach Lust und Laune. Auf alle Fälle aber wird miteinander geredet. Solch ein Abend ist der richtige Rahmen, um wichtige Themen miteinander zu besprechen: Wie geht es uns? Was bewegt uns? Haben wir momentan Probleme miteinander? Sollten wir uns an einer Stelle besser organisieren? Wie wollen wir den nächsten Urlaub verbringen? Eine oder zwei solcher Fragen könnten an einem Familienabend besprochen werden. Welche Themen man wählt, hängt natürlich sehr vom Alter der Kinder ab. Beim Gespräch ist die Aufgabe der Eltern, darauf zu achten, dass die Stimmung gut und entspannt bleibt. Also keine zu heißen Eisen anpacken!