

Auf der Suche nach dem Rezept einer

Beide Eltern haben einen sicheren Job, der die Existenz der Familie sichert, genügend Freizeit mit den Kindern gemeinsam, aber auch als Paar und für sich alleine. Ist das die Definition einer glücklichen Familie? Oder bedeutet Glück, dass die Kinder den eigenen Vorstellungen entsprechen, sich so verhalten, wie man es möchte und im idealen Fall eine Berufswahl treffen, die einem selbst zusagt? Oder bedeutet Glück als Elternteil, dass das eigene Kind immer mehr zum selbstbestimmten, selbstbewussten Menschen heranwächst, der einen als Elternteil wertschätzt und respektiert?

Fragen über Fragen, was eine glückliche Familie ausmachen könnte. Schwierige Fragen, wie auch die Philosophen auf ihrer Suche nach einer Definition von Glück immer wieder bestätigt haben. Denn jeder Mensch empfindet ganz subjektiv etwas anderes als ein glückliches und zufriedenes Leben. Jeder Mensch ist anders und fühlt sich in verschiedenen Situationen geborgen, zufrieden und glücklich. Und das ist gut so, denn diese Indivi-

dualität belebt auch das Familienleben, macht es bunt und spannend.

Kann man den Begriff „glückliche Familie“ trotzdem irgendwie ausmachen, gibt es so etwas wie ein „Geheimrezept“ für ein glückliches Zusammenleben und im Endeffekt glückliche Kinder?

„Diese Frage kann jede Familie nur für sich beantworten“, betont dazu Ehe- und Familienberaterin Patricia Weiner aus Bad Vöslau, „was für die eine Familie glücksbringend ist, ist es für die andere nicht. Die Herausforderung liegt allerdings sicherlich darin, als Familie einen gemeinsamen Weg zu finden, der für alle Familienmitglieder zufriedenstellend ist und dieses ‚eigene Konzept‘ zu entwickeln, ohne sich von der Meinung anderer beeinflussen zu lassen, die überzeugt einen Weg verfolgen, der eben für die eigene Familie nicht stimmig ist. Zusammen glücklich funktioniert dann, wenn jedes einzelne Familienmitglied glücklich ist.“

Eine gute Basis schaffen

Als Elternpaar kann man jedenfalls einmal eine gute Basis schaffen, um

auch in schwierigen Zeiten Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können. Eine „gesunde“, funktionierende Beziehung stellt sicher schon einmal einen Eckpfeiler einer glücklichen Familie dar. Eine Partnerschaft, in der man zusammenhält, die aber auch genügend Freiraum für jeden Einzelnen ermöglicht. Patricia Weiner: „Außerhalb der Familie schöne Zeiten zu verbringen, gerade als Mama und Papa alleine aber auch als Paar Auszeiten zu haben, aber auch als Kinder andere oder gleichaltrige Ansprechpartner zu haben oder einfach einmal abseits des familiären Trubels alleine zu sein, trägt zu mehr Zufriedenheit jedes einzelnen bei, gibt neue Kraft und Impulse und ermöglicht, die Freude zu spüren, wenn man die Liebsten dann beim Nachhausekommen wieder in seine Arme schließen kann.“

Einen weiteren Eckpfeiler für ein glückliches Familienleben stellt sicherlich ein zufriedenstellender Job dar, für den die Eltern jeden Morgen gerne aufstehen. Wodurch die Kinder auch vorgelebt bekommen, dass es Spaß

machen kann, arbeiten zu gehen. Trotzdem sollten immer Kinder und Familienleben im Fokus stehen, denn wenn einmal die Arbeit überhand nimmt, überschattet das auf Dauer ein Familienleben. Arbeit darf das Leben nicht bestimmen. Wenn diese Grundbasis vorhanden ist, können Kinder auch besser damit umgehen, wenn es für kurze Zeitspannen notwendig ist, mehr zu arbeiten als üblich.

Neues gemeinsam erleben

Gemeinsam entwickelte Rituale und liebgewonene Freizeitaktivitäten geben sowohl Kindern als auch Eltern Sicherheit und Geborgenheit. Gemeinsam Erlebtes wird verinnerlicht und verschafft schöne Momente des Familienlebens, an die sich jeder Familienteil gerne zurückerinnert. Rituale wie das gemeinsame Zubereiten des Abendessens verschaffen Familienzeit, in der sich alle austauschen und ihre Erlebnisse des Tages loswerden können. Trotzdem sollte auch immer wieder Platz für Neues sein, denn kleine Abenteuer wie beispielsweise eine neue Sportart, die gemeinsam auspro-

mosaik

glücklichen Familie

Was bedeutet Glück für jeden Einzelnen von uns? Sind es Sicherheit, Geborgenheit, Zufriedenheit, die uns ein glückliches Leben bescheren? Die Glücksforschung definiert „Glücksfaktoren“, die für unser subjektives Wohlbefinden ausschlaggebend sind: soziale Beziehungen, Gesundheit, ein befriedigender Job, persönliche Freiheit und der sogenannte Sinn des Lebens. Doch wie lassen sich Glück und Zufriedenheit im Familienleben umsetzen? Wie erwirken wir als Eltern, dass unsere Kinder glücklich sind??

Fotos: Pixabay

biert wird, bringen Abwechslung in den Alltag. Und man erlebt gemeinsam Neues, entdeckt vielleicht ungeahnte Möglichkeiten, die in einem selbst stecken und das Selbstbewusstsein jedes Familienmitglieds stärken.

Nicht perfekt, aber authentisch

Natürlich kommt es auch in der glücklichsten Familie zu Streitigkeiten.

„Achtsame, liebevolle Aufmerksamkeit der Menschen, die mir als Kind wichtig sind, reichen vollkommen aus, um glücklich zu sein.“

Patricia Weiner,
Dipl. Erziehungsberaterin

Die Basis für gute Lösungen stellen gegenseitiger Respekt, Liebe und eine Einigkeit zu bestimmten Regeln in der Elternpartnerschaft dar. Für einen gemeinsamen Konsens bieten regelmäßige „Familienkonferenzen“ eine gute Möglichkeit. Hier können in einem vorgegebenen Rahmen – und nicht zwischen Tür und Angel – Familienstreitigkeiten gemeinsam gelöst und erarbeitet werden. Genauso

Erlebnisse der Woche, die sonst im Alltag untergehen drohen, näher besprochen sowie fixe Aufgabenverteilungen innerhalb des Familiengefüges festgelegt werden. Denn feste Absprachen bedeuten für alle Familienmitglieder auch weniger Stress. Natürlich hängt diese Form der Konfliktlösung vom Alter der Kinder ab. Ein gutes Gefühl für sich selbst bei beiden Elternteilen ist eine gute Basis, um auch schwierige Konflikte zu lösen. Es gibt keine perfekten Eltern, die immer für alles sofort DIE Lösung parat haben und immer alles zu jeder Zeit erfüllen können. Nicht das Streben danach, perfekte Eltern zu sein, macht glücklich, sondern authentisch zu sein – mit allen Hoch und Tiefs und Gefühlen. (Zudem stellt sich die Frage: „Was sind eigentlich perfekte Eltern?“, *Anmerkung der Red.*)

„Versuchen Sie nicht, sich glücklich oder liebevoll zu geben, wenn Ihnen gerade nicht danach ist“, bringt es auch schon Steve Biddulph in seinem Bestseller „Das Geheimnis glücklicher Kinder“ auf den Punkt. So erkennen Kinder nämlich: Auch Mama und Papa sind

„nur“ Menschen. „Das Bewusstsein, dass ich eine gute Mama/ein guter Papa für mein Kind/meine Kinder bin, so wie ich eben bin, trägt viel zum gemeinsamen glücklichen Leben bei“, bestätigt auch die Dipl. Lebens- und Sozialberaterin Patricia Weiner, „mit allen Hochs und Tiefs und empfundenen sowie ausgelebten Gefühlen. Und dieses Bewusstsein kann durch Reflexion und eigene Stärkung sowie ehrlichen und authentischen Austausch mit anderen entstehen.“

Das Geheimnis „glückliche Kinder“?

Wenn diese gute Basis allem Anschein nach geschaffen ist, stellt sich



Foto: Tina King

Patricia Weiner

- Nah am Leben, Coaching & Beratung, e.U.
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Erziehungsberaterin, Ehe- und Familienberaterin
- Praxis: Hauptstraße 23/18, 2540 Bad Vöslau
- Tlf.: 0676/30 51 570
- info@nah-am-leben.at
- www.nah-am-leben.at

NAH AM LEBEN
COACHING & BERATUNG

PATRICIA WEINER

wo Herzensangelegenheiten
Zeit & Raum gegeben wird.

Psychologische Beratung
Schwerpunkt Eltern- und Familienberatung

MEHR INFOS AUF WWW.NAH-AM-LEBEN.AT

Praxis: Hochstraße 23/18, 2540 Bad Vöslau

dennoch die Frage, was sind „glückliche Kinder“? Wie würden Kinder selbst ein glückliches Leben beschreiben?

„Kinder leben im Moment“, betont Patricia Weiner, „achtsame, liebevolle Aufmerksamkeit der Menschen, die mir als Kind wichtig sind, würden vollkommen ausreichen, um als Kind glücklich zu sein.“ Sie selbst habe in ihrer pädagogischen Laufbahn schon oft folgendes erlebt: „Ein großes Dankeschön für einen schönen Tag sprachen Kinder jeden Alters meist nach sehr ‚unspektakulären‘ Tagen aus. Tagen, an denen wir wenig geplant hatten, gemeinsame Entscheidungen für spontane Aktivitäten getroffen haben, ein sehr liebevolles, achtsames Miteinander stattgefunden hat und an denen wir alle einfach nur Spaß und Freude hatten.“

Klingt so einfach, ist es aber oft nicht, wie Steve Biddulph in „Das Geheimnis glücklicher Kinder“ bereits ausführte. Warum sind so viele Erwachsene „unglücklich“? Weil es ihnen bereits im Kindesalter – meist unbeabsichtigt – verbal schon so vermittelt wurde.

Glück mit wertschätzender Kommunikation

Dass die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, viel dazu beiträgt, welches Selbstbewusstsein bzw. wieviel Selbstliebe und damit glückliches Lebensgefühl Menschen entwickeln, wird von Biddulph sehr gut beschrieben.

Führen Sie sich Aussagen wie „Du bist vielleicht eine Nervensäge“, „Du wirst gleich runterfallen“ (- „das gelingt Dir nicht“) oder „Bei dir ist Hopfen und Malz verloren“ vor Augen – welches Gefühl wird dadurch in Ihnen hervorgerufen?

Mit Sätzen wie diesen werden Kinder sozusagen vorprogrammiert. Unabsichtlich, ohne sich der Tragweite bewusst zu sein, werden solche „Programme“ von Elterngeneration zu Elterngeneration weitergetragen. Solche Aussagen haben nach Biddulph hypnotische Auswirkungen und wirken im Unterbewusstsein weiter. Als Erwachsener erinnert man sich dann oft nur mehr an solche negativ behafteten Aussagen durch die eigene Mutter oder den Vater. Und sobald solche Sprechmuster ritu-

alartig immer wieder wiederholt werden, festigen sie sich im Unterbewusstsein, man wächst sozusagen mit ihnen auf.

Der Geist eines Kindes ist voller Fragen: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? Fragen der Identitätssuche, des Sich-Selbst-Findens, von denen gruntdätzlich unsere Entscheidungen abhängen. Deshalb wird ein Kind von Feststellungen, die mit „Du bist“ beginnen, essentiell geprägt. Wie viel schöner und wertschätzender klingen da Aussagen wie „Du bist wertvoll, so wie Du bist“ oder „Du kannst das schaffen“.

Es kommt also ganz darauf an, wie wir miteinander in einer Familie kommunizieren, wie wir unseren Kindern etwas sagen. „Ich bin wütend auf Dich und ich will, dass du dein Zimmer aufräumst“ klingt ganz anders und bringt dem Kind die eigenen, authentischen Gefühle näher als zu sagen „Du bist zu faul, um dein Zimmer aufzuräumen.“

Man kann seine Gefühle als Elternteil ruhig offen ausdrücken, ohne seine Kinder dabei zu verletzen oder zu demütigen. Mit Sätzen wie „Ich bin heute zu müde dazu“ oder

„Im Augenblick bin ich zu wütend“ können Kinder umgehen, denn sie sind authentisch und geben die Gefühle der Eltern preis – ohne zu demütigen oder dem Kind negative Eigenschaften zuzuschreiben. Ebenso haben Kinder ganz feine Sensoren, also spielen Sie Ihnen nicht das „glücklich sein“ vor. Auch wenn Sie denken, Sie würden Probleme sowieso nie vor den Kindern besprechen, unterschätzen sie nicht die feinen Kindersensoren. Offen zu sein: „Wir haben gerade ein Problem und sind dabei, es zu lösen“, ermöglicht dem Kind, Sie als konfliktfähiges Paar bzw. Familie zu erkennen und wertzuschätzen.

Wertschätzende Kommunikation – auch vor anderen Erwachsenen über das eigene Kind – trägt also viel zum „gesunden“ und glücklichen Heranwachsen von Kindern bei. Vielleicht liegt also das Glück in einer Familie einfach darin, seiner gegenseitigen Liebe immer wieder mit wertschätzender und positiver Kommunikation Ausdruck zu verleihen sowie einfach Zeit miteinander zu verbringen und für einander da zu sein. (zed)