

familien glück

von Maria Neuberger-Schmidt

Wie wird man eine glückliche Familie? Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Jede Familie hat ihr eigenes Profil, besteht aus einzigartigen Persönlichkeiten mit individuellen Stärken und Schwächen, hat andere sozio-ökonomische und kulturelle Hintergründe und Rahmenbedingungen. Jede Familie wird also auf eigene Weise glücklich oder unglücklich.

Familienglück hat auch nicht unbedingt etwas mit Geld oder Status zu tun. Es gibt sozial oder finanziell benachteiligte Familien, die es wunderbar schaffen, liebevoll miteinander umzugehen und dabei glücklich zu sein. Andererseits können sich in Familien, die scheinbar auf Rosen gebettet sind, alle Beteiligten zutiefst zerrissen und unglücklich fühlen. Was machen die einen richtig und die anderen falsch?...

Das Zusammenleben von Mutter-Vater-Kind(ern) ist immer eine Herausforderung. Unterschiedlichste Persönlichkeiten und Altersgruppen müssen täglich miteinander auskommen und eigene Formen des Miteinanders finden. Dafür gibt es keine Pauschalregeln. Ein paar Dinge haben sich dennoch bewährt, die das Familienglück begünstigen:



Der richtige Zeitpunkt

Paar-Beziehungen, in denen die eigenen Bedürfnisse nach Befriedigung, Bewunderung und Anerkennung zu sehr im Mittelpunkt stehen, haben hohe Chancen, zu scheitern. Darum sollte man sich als Liebespaar durchaus ein wenig Zeit lassen mit dem Zusammenziehen. Der ersten Phase der Verliebtheit sollte auch eine Phase ausreichenden Kennenlernens folgen, um der Liebe eine solide Basis zu geben und sich gut auf das gemeinsame Leben vorzubereiten. Und auch dieser Rat mag altmodisch und „verstaubt“ klingen, ist aber zeitlos gültig: eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein wenig Lebenserfahrung und Charakterbildung erleichtern das Leben mit Kindern und als Familie erheblich.

Irgendwann spürt man es: Ich habe den/die „Richtige/n“ gefunden! Wir passen und halten zusammen, in guten wie in schlechten Zeiten... Jetzt ist auch Platz für das erste Kind. Seine Geburt ist wohl einer der schönsten Augenblicke in unserem Leben. Ein neugeborenes Baby weckt in fast allen Eltern große Gefühle: Zärtlichkeit, Liebe, Freude und Stolz – aber sehr oft auch Angst vor Überforderung. Wenn so ein neues Menschlein in die Zweisamkeit kommt, braucht es einen total, will geliebt, gefüttert und gewickelt werden, verhält sich oft ganz anders als erwartet... und man fragt sich: Schaffen wir das überhaupt?

Den Alltag von „Paar“ auf „Familie“ umzustellen, ist eine riesige Herausforderung. Alle Mütter und Väter kommen da manchmal an ihre Grenzen und haben schnell das Gefühl, nur mehr zu geben und selber zu kurz zu kommen. Das ist eine der ersten Nagelproben für die Beziehung: Sind wir bereit, die Aufgabe gemeinsam zu bewältigen, uns gegenseitig zu unterstützen? Jetzt muss ein neuer, gemeinsamer Familienalltag gestaltet werden, in dem sich alle Beteiligten angenommen und wohl fühlen können – auch wenn's mal schwierig wird.

Wenn später noch weitere Kinder hinzukommen, steigert sich zwar der Arbeitsaufwand, aber er multipliziert



sich nicht, denn es kommt eine gewisse Routine hinzu. Vieles hat man schon beim ersten Kind gelernt, manches wird auch wieder leichter, und sobald das Baby nicht mehr nur auf die Eltern fixiert ist, entstehen Beziehungsnetze unter den Geschwistern, die durchaus auch entlastend sein können.

Familien-Werte und gute Autorität

Eine der wichtigsten Regeln für ein funktionierendes Familienleben ist: Mutter und Vater sind das Führungsteam – und als solches müssen sie auch solidarisch zueinander stehen. Eltern sollten von Anfang an grundsätzliche Fragen über Werte, Erziehungsstil und Familienregeln ausdiskutieren und eine gemeinsame Linie finden. Sind sie sich zu oft uneins, spüren das die Kinder und neigen ganz schnell dazu, sie gegeneinander auszuspielen. Im Zweifelsfall hilft immer die Frage: „*Hat es Mama erlaubt? Nein? Dann erlaube ich es auch nicht!*“

Was allerdings nicht heißt, dass Eltern in konkreten Alltagssituationen immer gleich „ticken“ müssen. Vater und Mutter sind ja zwei verschiedene Menschen, und ihre Beziehungen zu den Kindern

dürfen auch unterschiedliche Qualitäten haben. Jeder sollte auf seine Weise agieren und reagieren können, ohne dass sich der/die PartnerIn ständig einmischt. Auch wenn man selbst vielleicht anders gehandelt hätte, gilt es die Entscheidungen des Partners einfach zu respektieren (sofern sie nicht komplett den vereinbarten Regeln und Werten widersprechen).

Eltern dürfen Fehler machen

Und bitte keine überzogenen Perfektionsansprüche! Elternsein ist ein Lernprozess, und alle Eltern machen hin und wieder Fehler. Sich einander vor den Kindern zu kritisieren, ist allerdings kontraproduktiv. Erziehungsgespräche sollten möglichst unter vier Augen und in wertschätzendem Ton stattfinden. Statt besserwisserischer Kritik empfiehlt es sich, dem Partner wirklich zuzuhören und nachzufragen, wo und wie er/sie vielleicht Unterstützung braucht. Eltern müssen auch nicht für jedes Problem immer gleich eine Lösung parat haben. Kinder verkraften es locker, wenn Mama oder Papa mal ratlos sind. „*Das weiß ich jetzt nicht*“ oder „*Da muss ich erst überlegen*“... solche Aussagen, können sogar den liebevollen



Respekt den Eltern gegenüber stärken. Im Grunde genommen ist es gar nicht so schwierig: Liebevoller Autorität (und das Einander-Lieben der Eltern) vermittelt Kindern Struktur, Halt und Geborgenheit. Wenn sie in einem solchen Umfeld aufwachsen, können sie sich gut entwickeln, Lebensfreude und gute Laune versprühen und viel Schwung in den Familienalltag bringen – vorausgesetzt man ist bereit, auch die zahlreichen, unvermeidlichen Pannen mit Humor zu nehmen und übertriebene Ansprüche ans Elternsein loszulassen. Nicht „perfekte“, sondern offene, authentische Eltern sind das größte Geschenk für Kinder – denn von Mama und Papa lernen sie am meisten übers Menschsein und das Leben.

Gutes Familien-Management

Kinder brauchen viel Zuwendung und Aufmerksamkeit. Ein gutes Zeit- und Familienmanagement ist deshalb sehr wichtig, denn im Familienleben müssen ja nicht nur die Kinder versorgt werden, es sollte auch noch Zeit für den Haushalt, für eigene Bedürfnisse und vor allem für die Partnerschaft bleiben. Die Liebesbeziehung der Eltern ist das „Herz“ und die Kraft gebende Basis jeder Familie – daher ist ein gewisser „gesunder Egoismus“ durchaus ange-sagt. Die Kinder müssen, ja sie sollen gar nicht immer im Mittelpunkt stehen,

denn auch sie müssen lernen, wie Zusammenleben funktioniert und dass auch die Eltern Menschen mit eigenen Bedürfnissen sind.

Eine bewährte Regel kann hier helfen: Der Tag gehört den Kindern, der Abend den Eltern. Das bedeutet natürlich auch, klare Bettgehzeiten einzuführen, die (halbwegs) konsequent eingehalten werden. Der Samstagnachmittag könnte z.B. mit Papa verbracht werden, damit die Mama auch mal allein in die Sauna gehen kann. Und spätestens wenn das Kind selbständig wird, also alleine essen und laufen kann, sollten sich die Eltern auch regelmäßig um kinderfreie Tage oder Wochenenden bemühen, an denen sie ihre Zweisamkeit genießen dürfen. Das gibt ungemein viel Kraft für den Familienalltag, von der letztendlich auch die Kinder profitieren: zufriedene, ausgeglichene, glückliche Eltern haben meist auch glückliche Kinder.

Bindung und Liebe schenken

Alle Menschen sehnen sich nach Liebe, Wertschätzung, Anerkennung und Fairness. Kinder erfahren Sicherheit, Bindung und Urvertrauen, wenn sie von Anfang vermittelt bekommen: Du bist okay und wirst geliebt, so wie DU bist! Die Familie als erste soziale Gemeinschaft legt den Grundstein für einen gesunden Selbstwert. Wenn ihre Grund-

bedürfnisse nach Bindung, Geltung und Zugehörigkeit ausreichend gesättigt werden, fühlen sich Kinder sicher und geliebt – und dann haben sie nichts Dringenderes zu tun, als ihre Fähigkeiten und Talente zu entfalten, angetrieben von Neugierde und Experimentierfreude. „Mama, schau, was ich kann!“ ist Ausdruck ihres Bedürfnisses nach Wahrgenommenwerden, Feedback und Bewunderung, um Schritt für Schritt neue Lernerfahrungen machen zu können.

Kinder geben gerne ihr Bestes. Aber wenn sie das Gefühl haben, dass unsere Zuneigung von ihren Leistungen abhängt, fühlen sie sich verunsichert und missbraucht, werden ängstlich und verweigern. Geht es uns Erwachsenen nicht ähnlich, wenn uns jemand vermittelt, dass wir nur als Leistungsmaschinen oder Kostenfaktor zählen? Wenn wir verletzt oder nicht ausreichend gewürdigt werden, reagieren wir auch noch als Erwachsene oft extrem empfindlich. Dafür verantwortlich sind vor allem eigene Verletzungen aus früher Kindheit und ein Mangel an Empathie und Reflexion in der Herkunftsfamilie.

Ich denke, dass uns Menschen diese kindlichen Basisbedürfnisse ein Leben lang erhalten bleiben, und dass sie in allen gesellschaftlichen Bereichen zum Tragen kommen, wenn auch in unterschiedlicher Form. Im wertschätzenden Umgang mit unseren Kindern können wir einen wesentlichen Beitrag zur allgemeinen Beziehungskultur leisten.

Miteinander reden – Einander zuhören

Die wichtigste „Maßnahme“ für ein Wohlfühlklima in der Familie ist, mit dem Herzen zuzuhören. Die dafür nötige Grundhaltung ist Wohlwollen, sich selbst zurücknehmen, einander etwas zutrauen, einander ernst nehmen. Wenn wir verliebt sind, tun wir das ganz selbstverständlich. Bei Stress und Ungeduld oder wenn wir schnell eine Lösung herbeiführen wollen, neigen wir jedoch gerne dazu, den anderen mit schnellen, besserwisserischen und ungebetenen Ratschlägen zu überfallen. Damit erzeugt man aber letztendlich

nur Blockaden und Abwehr. Warum? Weil sich niemand gerne bevormunden lässt. Jeder hat ein Recht auf sein eigenes Problem. Wer Hilfe wünscht, wird es sagen.

Jeder Mensch – egal ob erwachsen oder kindlich – hat von Zeit zu Zeit das Bedürfnis, einfach „abzuladen“, laut nachzudenken und möchte sich vom anderen einfach nur verstanden fühlen. Für den Zuhörer besteht die Herausforderung darin, sich zurückzunehmen und zu versuchen, die Welt aus den Augen des anderen zu sehen und in eigenen Worten wiederzugeben, ohne eigene Kommentare oder Ratschläge. Wenn dies gelingt, fühlt sich unser Gegenüber verstanden – und bald wird man merken, wie er oder sie erleichtert aufatmet und beginnt, eigene Lösungen zu erarbeiten. Der andere spürt, dass wir ihm etwas zutrauen, und ein konstruktiver Dialog kann beginnen.

Konfliktkultur entwickeln

Wenn wir selbst etwas auf dem Herzen haben, dann wünschen auch wir uns einen Partner, der sich Zeit für eine Aussprache nimmt. Das stärkt Nähe und Verbundenheit. Paare, die zu wenig Gesprächskultur von Herz zu Herz kultivieren, reduzieren mit der Zeit ihre Gesprächsthemen auf bloße Sachfragen und auf das Funktionieren des Familienkarussells. Dann wird es allmählich kalt in der Beziehung, und man lebt sich auseinander, mit den bekannten Folgen. Hingegen übertragen sich Vertrautheit und Wärme von einander zuhörenden Paaren auch auf die Kinder, und alle sind entspannt. Logischerweise entstehen in einer solchen Atmosphäre weniger Spannungen und Konflikte. Obwohl auch Konflikte unbedingt dazugehören, wenn Menschen unter einem Dach leben. Keiner Beziehung ist damit gedient, wenn Uneinigheiten und Konflikte ständig aus dem Weg gegangen wird, denn wenn wir einander immer nur wie rohe Eier behandeln, bedeutet das auch: ich traue dir nichts zu, ich nehme dich nicht ernst. Wenn unterschiedliche Bedürfnisse und Ansichten aufeinander prallen, darf es schon einmal knistern. Ein reinigendes Gewitter ist immer besser, als Probleme



krampfhaft unter den Teppich zu kehren, wo sie irgendwann zu stinken beginnen und womöglich explodieren. Gelegentlich ärgern wir uns einfach über den Partner oder die Kinder, und dann sollten wir das auch ausdrücken. Beleidigungen und Demütigungen sind aber nie angebracht und unbedingt zu vermeiden!

Gesunde Grenzen

Ein klares Ja zur Beziehung ist immer auch verbunden mit gesundem Grenzen-Setzen. Werden ein klares Nein und notwendige Kritik mit Wertschätzung vermittelt, dann fühlen sich Partner und Kinder nicht abgelehnt, sondern können daran wachsen.

Doch Vorsicht: Druck erzeugt automatisch Abwehr. Nur ohne Druck hat der andere den Freiraum, den er braucht, um uns entgegen zu kommen und das Nein zu akzeptieren. Auch bei Entscheidungen, die von den Eltern getroffen werden (müssen), sollten Kinder im Vorfeld informiert und mögliche Einwände ernst genommen werden.

Wenn Eltern es schaffen, ihren Kindern neben bedingungsloser Liebe auch klare Grenzen und eine konstruktive Konfliktkultur vorzuleben, dann vermitteln sie ihnen wichtige Kompetenzen, die sich positiv auswirken – sowohl auf das Familienklima, als auch auf den Selbstwert der Kinder. Dann werden sie auch

in fremder Umgebung dazu fähig sein, sich durchzusetzen, sich angemessen abzugrenzen und konstruktiv an Lösungen zu arbeiten.

Familienrituale sind wichtig

Sich wiederholende Abläufe im Familienalltag, wie täglich gemeinsame Mahlzeiten, das Sonntagsfrühstück, der Spieleabend oder die Gutenachtgeschichte schweißen die Familie zusammen und geben Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Auch familieneigene Rituale, wie das Feiern von Geburtstagen und anderen Festen, der Sonntagsspaziergang, der Familienurlaub, der Besuch bei den Großeltern, miteinander in die Kirche oder ins Theater gehen usw. – all das bereichert das Familienleben ungemein.

Glücklich ist, wer auch spontane, fantasievolle Alltags-Rituale finden kann: die Geschichte beim Zähneputzen, das Rätselraten während einer gemeinsamen U-Bahnfahrt, Spiele oder Geschichten beim Autofahren, eine Wertediskussion beim Anblick eines Werbeplakats... So kann man „tote“ Zeiten in gewinnbringende Beziehungszeit verwandeln, anstatt einander anzuschweigen oder anzuraunen.

Die richtigen Prioritäten setzen

Junge Familien sind meist mit vielen Herausforderungen gleichzeitig kon-



frontiert: Existenz und Karriere aufbauen, Kinder kriegen und erziehen, Wohnung finden oder Haus bauen, gesellschaftliche Interessen und Verpflichtungen wahrnehmen... Da bleibt für's Familienleben kaum noch Zeit – außer man NIMMT sie sich einfach! Priorität sollten immer jene haben, mit denen wir in Liebe verbunden sind und für die wir Verantwortung tragen. Berufliche und soziale Kontakte kann man auf ihre Wichtigkeit überprüfen und entsprechende Zeitrahmen dafür schaffen. Man muss auch nicht immer und überall erreichbar sein. Wenn Freunde und Verwandte wissen, dass beispielsweise zwischen 18 und 20 Uhr gemeinsames Abendessen und Kinderzeit ist, werden sie sich daran gewöhnen und das ausgeschaltete Handy wahrscheinlich sogar mit Respekt zollen. Auch die eigenen Konsum- und Freizeitgewohnheiten sollten neu strukturiert werden, wenn man Familie hat. Der tägliche Fernsehabend, die Computerspiele, diverse Hobbys, sportliche Aktivitäten, Herren- und Damenabende müssen neu bewertet werden: Was ist wirklich wichtig und in welchem Ausmaß? Keine Zeit für gemeinsame Mahlzeiten oder die Gutenachtgeschichte der Kinder zu haben, aber stundenlang vor der „Glotze“ zu sitzen, das passt nicht zusammen. Kindheit kann man nicht nachholen – das Familien-Leben passiert JETZT!

Der Gewinn: Selbstverwirklichung und Wachstum

Ja, Familienleben bedeutet auch Investition: es braucht Zeit und Geld und bringt ganz neue Belastungen aller Art mit sich. Aber wer sich für ein Leben mit Kindern entscheidet, wird an diesen Aufgaben wachsen und reifen. Als Eltern bekommen wir Gelegenheit, uns im Verzicht und Verzeihen, in Hingabe, Geduld, Hilfsbereitschaft und Toleranz zu üben und dabei Laster wie Egoismus, Kritiksucht, Rechthaberei und andere abzustreifen.

Das Wort „Selbstverwirklichung“ bekommt dann einen völlig neuen Stellenwert. Nicht mehr das eigene Ego, Genießen und Profitieren stehen im Mittelpunkt, nicht der eigene Standpunkt ist das Maß aller Dinge. Vielmehr ermöglichen uns die Augen der Liebe, neue Horizonte zu entdecken – der „Dienst an anderen“ lässt uns über die eigenen Grenzen hinaus wachsen und unser wahres Selbst verwirklichen. Wer sich ehrlich auf Familie oder eine sinnerefüllte Aufgabe einlässt, dem ergeht es wie einem Diamanten, der durch den Schliff immer mehr Leuchtkraft entfaltet und an Kostbarkeit gewinnt.

Als Gewinn winkt jedoch nicht nur die Veredelung des eigenen Charakters, welche den Weg zur Weisheit frei legt. Auch die bedingungslose und uneigennützigste Liebe, die wir unseren Kindern schenken, wird garantiert zu uns zurückkehren – in welcher Form auch immer. Was gibt es Schöneres, als nach einem langen, manchmal auch anstrengenden, aber erfüllten Leben die Schar seiner Kinder und Enkelkinder um sich herum versammeln zu können, etwa zu Weihnachten oder zu Familiengeburtstagen. Wie sehr werden diejenigen beneidet, die ihr Alter im Kreise der Familie zu Hause verbringen können oder regelmäßig Besuch im Altersheim bekommen. Der Mensch am Ende seines Lebens spürt es ganz deutlich:

Was seinem Leben wirklich Wert gibt, ist die Liebe, die er schenken und empfangen durfte.

Und nicht zuletzt sind gelebte Familienwerte sogar entscheidend für die Entwicklung der ganzen Menschheit: Je mehr Kinder in glücklichen Familien

aufwachsen, desto mehr Erwachsene werden in Zukunft in der Lage sein, einander in Frieden, Fairness, Verständnis und gegenseitigem Respekt zu begegnen – ungeachtet aller religiösen, kulturellen und ökonomischen Unterschiede.

infos & literatur

Mag. Maria Neuberger-Schmidt

Jg. 1952, ist selbst Mutter von 4 erwachsenen Kindern und 2 Stiefkindern. Sie studierte Romanistik, Ethnologie und Psychologie in Paris und arbeitet heute als Dipl. Lebens- und Sozial-



beraterin, Trainerin und system. Coach in Wien. Der von ihr gegründete Verein „Elternwerkstatt“ bietet Beratung und Seminare in Erziehungsfragen und bei Trennung/Scheidung, Kurse für Eltern und Fortbildungen für zert. ElterntrainerInnen und PädagogInnen an.

Kontakt: www.elternwerkstatt.at

Weiterlesen:

- **Gewaltfrei, aber nicht machtlos.**

Erziehung mit Herz, Verstand und Führungskompetenz (Ennsthaler Verlag, 2013)

- **Erziehung ist (k)ein Kinderspiel, Band 2** (Edition TIPS, 2013)

- **Kindern liebevoll Grenzen setzen** (Gräfe & Unzer, 2014)

... alle von Maria Neuberger-Schmidt

- **So sag ich's meinem Kind.** Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen

von Adele Faber/E. Mazlish (Oberstebrink, 2009)

- **Mit Kindern neue Wege gehen** von Lienhard Valentin (Arbor, 2015)

- **Kinder fordern uns heraus: Wie erziehen wir sie zeitgemäß?** von Rudolf Dreikurs und Vicky Soltz (Klett-Cotta, 2014)

- **Leitwölfe sein - Liebevolle Führung in der Familie** von Jesper Juul (Beltz, 2016)

Internettipps:

- www.eltern-bildung.at
- www.gewaltfrei.at
- www.bambini.cc
- www.familylab.de
- www.kizz.de
- www.neueautoritaet.at