

Heute haben wir Familienrat!

„Heute haben wir zu Hause Familienrat!“ ruft Julia noch in der Klasse, bevor sie energisch ihren Ranzen auf den Rücken hievt und davon spurtet. Die anderen Kinder schauen ihr verblüfft nach. „Was ist denn mit der los?“ meint der Lehrer am Pult und schmunzelt fragend.

Am nächsten Morgen fragt er Julia: „Was habt ihr gestern gemacht – Familienrat? Was ist das und wie geht das?“ Julia reckt sich und antwortet mit klarer Stimme: „Familienrat ist eine Familiensitzung, bei der wir wichtige Dinge miteinander besprechen und Verträge schließen und alle können mitreden und haben eine Stimme. Jeder darf sagen, was er sagen will. Aber anständig muss es sein. Wir reden einander nicht dazwischen. Wir lassen uns ausreden und hören uns zu. Das können wir besser als die Politiker! Ja, wir fassen auch Beschlüsse und schreiben das auf. Wenn wir uns nicht daran halten können, dann besprechen wir das beim nächsten Mal von neuem und beraten, was wir besser machen können. Wir lernen immer dazu. Alle – auch Mama und Papa. Die müssen sich auch an unsere Beschlüsse halten. Das ist wichtig.“

Kürzlich haben wir alle beschlossen, dass wir einmal pro Woche einen Spieleabend machen und Handy, Computer, Fernsehen einfach aus sind. Für Papa war das gar nicht einfach“, lacht Julia.

„Jeder hat eine Aufgabe. Einer von uns schreibt die Einladung zum Familienrat. Ein anderer bereitet den Tisch vor mit einer schönen Mitte und Getränken. Knabberzeug oder Essen gibt es dabei nicht. Wir arbeiten schließlich! Gestern war ich die Moderatorin. Ich habe die rote Schirmmütze auf, die Glocke zum Klingeln und die Uhr. Den Sprechball brauchten wir nur am Anfang. Ich habe die Zeit im Blick, weil wir meist 30 Minuten dafür einsetzen. Ich schaue, dass jeder zu Wort kommt und wir uns ausreden lassen. Einer führt das Protokoll. Wir schreiben alles auf, was gesagt wird, was beschlossen wird und wer das gesagt hat. Mama sagt, das ist die kleinste Demokratie. Nach dem Familienrat gibt es oft leckeres Eis oder ein Spiel. Jedenfalls immer etwas, das uns allen Freude macht. Danach fühlen wir uns als starke Familie mit viel Zugehörigkeitsgefühl. Das ist schön. Beim ersten Mal waren alle sehr kritisch und wollten nicht mitmachen. Jetzt machen wir es zum 5. Mal. Jedes Mal wird es besser. Wir üben alle noch. Meine Eltern haben dafür einen Kurs besucht. Sie sagen heute, es wäre besser gewesen, sie hätten ihn schon früher gemacht. Ich habe den Eindruck, unsere Eltern verstehen nun besser, was wir Kinder brauchen, wollen und können. Endlich sprechen wir miteinander.“

Nun klingelt die Unterrichtsglocke und Julia zwinkert dem Lehrer zu: „Cool, was?“ und wendet sich an ihren Platz.

■ Alle mal an den Tisch, bitte!

Vom Familienrat profitieren alle, die daran teilnehmen. Doch was genau lernen Erwachsene und Kinder dabei? Erwachsene und Kinder entwickeln sich immer parallel. Sie können sich gegenseitig gute „Lehrer“ sein. Der Familienrat ist keine Meckerstunde!

Erwachsene lernen durch den Familienrat:

- mit ruhigen Worten auszudrücken, was sie bewegt, was sie nervt und was sie wollen;
- interessiert und ganz bewusst zuzuhören, wenn ihre Kinder sprechen;

- mit dem Blick auf das Positive im Alltag die Stimmung in der Familie zu verbessern;
- lösungsorientiert zu denken, statt sich an Problemen aufzuhalten;
- dass sie nicht die alleinige Verantwortung für die Familie tragen;
- dass Kinder sehr kreative Ideen zu verschiedenen Themen beisteuern;
- dass ihre Kinder viel kompetenter sind, als sie bis dahin dachten.

Kinder lernen durch den Familienrat:

- mit Worten auszudrücken, was sie wollen, was sie ärgert oder was sie bewegt;
- ruhig zuzuhören, wenn andere reden und sie ausreden zu lassen;
- demokratische Methoden zur Konfliktlösung kennen und anwenden;
- dass sie Einfluss haben auf das Familienleben und wichtig sind;
- dass Erwachsene sie ernst nehmen und ihnen etwas zutrauen;
- dass auch Erwachsene öfter Hilfe und Unterstützung brauchen;
- dass durch den Blick auf das Positive auch unter der Woche eine bessere Stimmung in der Familie herrscht;
- dass Probleme gemeinsam besser zu lösen sind.



Familienrat nach Dreikurs ist gelebte, achtsame und lösungsorientierte Demokratie im Kleinen oder mit den Worten von Rudolf Dreikurs gesprochen: „Demokratie muss zu Hause beginnen, indem alle Mitglieder der Familie sich in den eigenen Räumen daran beteiligen, jede Möglichkeit ausprobieren und solange danach suchen, bis sie herausgefunden haben, wodurch ein jeder berücksichtigt wird.“

Doch diese Erziehungsmethode will erlernt und geübt sein. Deshalb gibt es das Familienrat-Training VpIP. Zwölf Stunden an sechs Abenden – eine Investition in die Familie.

■ Weitere Informationen finden Sie unter:

www.ip-beratung-leipzig.de und www.familienrat.eu oder rufen Sie an: 0163 6722671

Carina Haindl Strnad (Psychologische Beraterin API, Familienrat-Trainerin VpIP, Erziehungs- und Familienberaterin API)



Carina Haindl Strnad
Psychologische Beraterin API

- Einzelberatung
- Coaching
- Supervision
- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- Workshops
- Vorträge

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de