

EINBLICK IN EINEN NEUEN KURS

# Familienrat – Training: Miteinander einen leichteren Alltag leben



Wer kennt es nicht? Endlose Diskussionen, wer denn nun hilft, den Tisch zu decken, wer an welchem Tag den Geschirrspüler ausräumt, wie Ordnung in gemeinsam genutzten Räumen eingehalten wird (Spielzeug aufräumen, usw.),... Manchmal reagieren Kinder wie auf eine Zumutung, wenn sie gebeten werden, ihre Schuhe ordentlich zur Seite zu stellen oder gemeinsame Ausflüge enden in einem Streit, weil einige andere Vorstellungen davon hatten. Familienleben ist bunt. Es gibt hunderte kleine Momente, die den Tag ausmachen – und es gibt dabei einfach ein paar Fallstricke, die aber vermieden werden können.

Der **Familienrat** als Kommunikationsmodell für Familien stammt von Rudolf Dreikurs und ist Teil seiner „Ermutigungspädagogik“. Sein Ziel war es, einen Ansatz zu entwickeln, der es Familien möglich macht, **ohne Machtkämpfe, ohne Drohungen und Strafen zufriedener zusammen zu leben**. Dabei ist der Familienrat ein wichtiges Mittel, aber es geht ihm insgesamt um eine wertschätzende innere Haltung allen Familienmitgliedern gegenüber.

Jeder Mensch möchte sich zugehörig fühlen, sich geliebt und angenommen fühlen – und das bedingungslos. „Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug!“

Die Basis des Zugehörigkeitsgefühls ist die Ermutigung. Kurz gesagt, benötigen wir eine Bestärkung darin, dass wir in unserem Sein als Mensch angenommen und in unserem Verhalten ernst genommen werden. Aus diesen zwei Säulen: Person und Verhalten, speist sich das Zugehörigkeitsgefühl.

Nur wer sich zugehörig fühlt, kann sich zum Wohle aller verhalten – kann Gemeinschaftsgefühl leben.

Wie wir eben erfahren haben, brauchen alle Menschen Ermutigung. Es ist sozusagen der Nährstoff für ein gelingendes Zusammenleben. Ermutigung ist dabei eine Haltung und keine Technik. Mit **Ermutigung** und **Entmutigung** wird das menschliche Verhalten maßgeblich beeinflusst. Ermutigung ist eine Haltung und setzt Handlungen voraus: Ich glaube an ein Kind, an seine Stärke, seine Möglichkeiten. Ich stärke sein Selbstbewusstsein. Der erste Schritt zur Ermutigung ist es, Entmutigung zu stoppen. Entmutigend wirken: Bestrafungen, Kritikneigung, Ungeduld, Betonung von Fehlern und Schwächen, usw.

Ermutigung ist nicht gleichgesetzt mit Lob. Loben kann ich nur für vollbrachte Leistungen. Kommt mein Kind mit einer schlechten Schularbeit nach Hause, bin ich nicht glaubwürdig, wenn ich es dafür loben

würde. Ich kann es aber ermutigen (es z.B. darauf hinweisen, dass es weniger Fehler als beim letzten Mal habe oder dass man aber gesehen hat, wie viel es für die Arbeit geübt hätte). Ermutigung ist viel grundlegender, offener und situationsbedingter wie loben. Ermutigung führt dazu, dass wir weniger kritisieren und mehr den Blick für das Gute entwickeln, für kleine Fortschritte und diese ehrlich anerkennen können.

## Der Familienrat – mehr als nur ein Kommunikationsmodell

Das Herzstück des Familienrat-Trainings besteht darin, Regeln und Grundlagen dieser Kommunikationsmöglichkeit zu erlernen, damit der Familienrat in der eigenen Familie eingeführt werden kann.

## Was ist der Familienrat?

Alle Mitglieder einer Familie (= alle Menschen, die regelmäßig unter einem Dach wohnen) treffen sich einmal wöchentlich zu einer vereinbarten Zeit an einem vereinbarten Ort (oft rund um den Tisch), um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es geht hier ganz klar nicht um die Etablierung einer „Meckerrunde“ - Positives, aber auch problematische Themen haben hier ihren Platz. **Es geht darum, dass jedes Familienmitglied erlebt, dass seine Meinung zählt und wichtig ist, dass es einen Ort gibt, wo alles angesprochen werden darf und dass gleichwertig nach Lösungen gesucht wird.**

Themen des Familienrats sind alles, was alle Menschen dieser Familie betrifft: Urlaub, Feste gestalten, Freizeitgestaltung, Haushaltsdienste, Geburtstage, Taschengeld, usw.

Kernstück des Familienrats ist die am Anfang stattfindende „Ermutigungsrunde“: was ist mir in der vergangenen Woche positiv aufgefallen? Wo sehe ich bei einem Familienmitglied Fortschritte? Was freut mich am Zusammenleben mit meinen Kindern, mit meinem Partner oder meiner Partnerin?

Diese positive Stimmung, die dadurch geschaffen wird, wird in die Themenbesprechung mitgenommen und trägt oft dazu bei, dass alle bemüht sind, den Familienrat positiv enden zu lassen.

Das klingt nun alles ein wenig technisch, ▶

**nappilla**

CONSEILS, LOCATION ET VENTE DE  
COUCHES LAVABLES ET AUTRES  
PRODUITS D'HYGIÈNE BIO ET  
DURABLES.

[www.nappilla.lu](http://www.nappilla.lu)

contact@nappilla.info - gsm: 621 22 74 71

▶ aber wenn man nur einmal erlebt hat, welche Dynamik dabei entstehen kann, fragt man sich, warum man nicht schon lange versucht hat, auf diese Art und Weise den Familienalltag anzugehen. Das klappt auch mit jungen Kindern und werdende Eltern können als Paar-Rat starten und ihr Kind von Anfang an in diese positive Atmosphäre hineinwachsen lassen.

### In einem Beispiel aus einem Bericht möchte ich diese Dynamik aufzeigen:

Am Tisch sitzen Mama Sandra, Papa Norbert und zwei Kinder: Marlene 3 Jahre und Patrick 5 Jahre. Sandra bringt nach der Ermutigungsrunde das Thema ein, dass ihr aufgefallen wäre, dass im Moment so viel geschimpft werden würde und ihr würde diese Atmosphä-

re zu Hause nicht gefallen. Sie lädt ganz aktiv die Kinder ein, zu helfen, eine Lösung zu finden. Es kommt jedoch nur zu einigen Vorschlägen, die keinen wirklich befriedigen. Das Thema wird vertagt. In der darauffolgenden Woche kommt das Thema wieder auf den Tisch. Sandra beginnt mit ihrer Beobachtung, dass in der vergangenen Woche bis inkl. Donnerstag kein einziges Schimpfwort gefallen ist – obwohl sie wegen Uneinigkeit vertagt haben. Freitag und Samstagvormittag ist es jedoch wieder sehr stark aufgekommen. Sie ist froh, dass sie jetzt hier sitzen, um nochmals darüber zu sprechen. Patrick merkt an, dass er am Ende der Woche einfach müde von der Schule ist. Da hat er keine Geduld mehr übrig. Marlene erwähnt, dass sie sich sehr schlecht fühlt, wenn sie beschimpft wird. Sie hat das letzte Woche schon direkt an ihren Bruder gerichtet, dass sie traurig ist, wenn er „Scheiß Marlene“ zu ihr sagen

würde und hat es jetzt nochmals wiederholt, dass es ihr wichtig ist, dass sie jetzt darüber sprechen. Sie weiß, dass sie auch schimpft, aber sie weiß nicht so recht, warum. Norbert schlägt vor, dass jeder versucht genau das zu sagen, was man eigentlich sagen will: also z.B.: ich brauche jetzt meine Ruhe oder es nervt mich, dass....anstatt zu sagen: Blöde Kuh. Da kennt sich erst recht keiner aus und man hat dann so wenig Lust nachzuhaken, was eigentlich los ist, weil man sich beleidigt fühlt. Patrick hat letzte Woche vorgeschlagen, dass jeder bei jedem Schimpfwort eine Süßigkeit aus seiner Süßigkeitenkiste in eine 3. noch leere Kiste gibt, die keinem gehört. Wenn man 1 Tag nicht schimpft, dann kann man sich wieder ein Stück rausnehmen. Marlene wollte das letzte Woche auf gar keinen Fall. Patrick erinnert sich daran und schlägt vor, dass derjenige dann 5 Minuten in sein Zimmer soll. Norbert gefällt das nicht, weil er meint, wenn man Ruhe braucht, dann soll man einfach für die eigene Ruhe sorgen, man braucht ja nicht schimpfen, um Ruhe zu bekommen. Patrick möchte sich bemühen, vor dem Schimpfen zu überlegen, was er eigentlich sagen möchte. Marlene will heute doch die Lösung mit der Süßigkeitenkiste, die sie in der Vorwoche so gar nicht wollte. Sie möchte aber die Möglichkeit haben, dass man nicht sein eigenes Stück wieder zurücknehmen muss, sondern sich irgendetwas aussuchen darf, wenn mehr als ein Stück drin liegt. Patrick ist mit dieser Form so nicht einverstanden, er möchte lieber seine Stücke wieder zurück haben. Sandra merkt an, dass das kompliziert werden könnte, weil sie sich z.B. nicht merken würde, wer was hineinlegt und es dann vielleicht Streit gibt, wem was in dieser 3. Kiste gehört. Norbert findet, dass es auch sehr viel Hin und Her werden könnte und schlägt vor, dass erst nach 2 Tagen ohne Schimpfwort wieder etwas zurückgenommen werden kann. Das finden alle gut. Patrick möchte plötzlich die ganze Sache mit der Kiste nicht mehr haben. Er kann aber nicht sagen warum und lässt sich auf Sandras Rückfrage hin darauf ein, dass sie es zunächst für eine Woche testen, mit der Möglichkeit es nächste Woche nochmals zu besprechen, wenn es so gar nicht gut laufen würde. Norbert und Sandra würden 50 Cent in die Kiste geben, falls ihnen mal ein Fluch rausrutscht, da sie keine Süßigkeiten haben. Die Kinder dürften die auch aussuchen, falls welche drin sind und in ihr Sparschwein geben, genauso wie die Eltern sich auch eine Süßigkeit aussuchen dürften, wenn sie 2 Tage nach dem letzten Fluch nicht erneut fluchen mussten.

In diesem Beispiel aus einem Bericht zu einem erfolgreichen Familienrat ist zu sehen, wie bereits unter jungen Kindern eine lösungsorientierte Dynamik entstehen kann. Sie können mitteilen, wie sie sich fühlen, jeder kommt zu Wort und gemeinsam wird eine Lösung gesucht – es geht nicht darum, dass der Älteste, Stärkste,...vorgibt, wie es gemacht wird. Die Kinder können sich hier als gleichwertigen Teil der Familie erleben. Auch die Lösung ist gleichwertig. Es gelten für Erwachsene und Kinder die selben Regeln.

Sie möchten auch den Alltag mit Ihren Kindern **stressfreier gestalten** und **zufriedener** die Zeit gemeinsam verbringen? Sie möchten Ihrem Kind eine Umgebung schaffen, in der es sich **zugehörig fühlt** und gerne seinen Beitrag für das Gemeinwohl leisten möchte? Sie wollen die **Wirksamkeit und Kraft der Ermutigung** am eigenen Leib erfahren und mit Ihren Kindern teilen?

### Neugierig geworden?

### Dann nehmen Sie am nächsten Familienrat-Training teil!

**Zielgruppe:** (werdende) Eltern

**Themen:**

- Familienrat – Gleichwertigkeit als Grundlage
- Mit Fehlern leben – Blick auf das Gute
- Sich zugehörig fühlen – den „guten“ Platz finden
- Wenn Kinder „stören“ – was Erwachsene tun können
- Aus Folgen lernen – Vorbereitung auf das Leben
- Zeit für Fragen – kreative Lösungen (er)finden

**Veranstaltungsorte, Termine, Preise und Anmeldung:**

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



© Fotolia

Der Familienrat dauert etwa 15 bis 20 Minuten, sollte 30 Minuten auf keinen Fall überschreiten. Bereits die Ermutigungsrunde bringt den Familienmitgliedern viel, nicht nur für die Minuten des Familienrats, sondern auch in ihrem Zugehörigkeitsgefühl. In dem Beispiel kann man auch sehen, dass, obwohl das Thema beim ersten Mal vertagt wurde, es einfach in den Köpfen aller ist, dass sich jemand mit dem Schimpfen nicht wohl

Im Gegenzug zeigen entmutigte Menschen oft „Störverhalten“, fallen unangenehm auf, usw. Im Familienrat-Training geht es auch darum, diese Kreisläufe zu verstehen und unterbrechen zu können. Wie können Eltern damit umgehen, wenn Kinder mit ihrem Verhalten unangenehm auffallen?

**Auch zu den ermutigenden Qualitäten bringe ich gerne Beispiele aus Protokollen von Teilnehmern am Familienrattraining:**

beiden älteren Kinder, 3 und 6 Jahre alt, waren auf dem Trampolin und haben gespielt. Mein Jüngster, 1 Jahr alt, blickte immer wieder zur Leiter und setzte dann an, raufzuklettern. Die beiden Großen haben gleich geschrien „Mama, der Noah stört.“ Ich bin zu ihnen hingegangen und habe nur gesagt: Das Trampolin ist für euch 3 im Garten. Ihr findet eine Lösung. Dann bin ich wieder zu meinen Blumen gegangen und habe sie geschnitten – ein wenig wollte ich doch in der Nähe bleiben, falls sie keine Lösung finden. Zuerst hat meine Mittlere versucht, das Trampolin zu verteidigen, aber dann hat meine Älteste gesagt: Komm, lassen wir ihn mitspielen, in ein paar Minuten sucht er sich wieder etwas Neues. Sie haben ausgehandelt, wie der Jüngste sicher mitspielen kann und haben ihm dann auch hinterher geholfen, als er das Trampolin verlassen wollte.“

So kann es in Familien laufen, in denen Kinder Ermutigung erfahren. **Sie erleben sich als wichtigen und gleichwertigen Teil der Familie, sie bekommen Verantwortung übertragen** (z.B. indem die Mutter ihnen Raum gibt, den Streit um das Trampolin selbst zu lösen) und die **Eltern haben Vertrauen in ihre Kinder und deren Fähigkeiten**.

**Julia Strohm**

Pädagogin - [www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)

## Kinder erleben sich als wichtigen und gleichwertigen Teil der Familie, sie bekommen Verantwortung übertragen

fühlt – es wurde weniger geschimpft. Die Kinder erleben es auch nicht als Aushandlung einer Strafe, sondern sie entscheiden sich für diese Folge ihrer Handlung – der Vorschlag mit der Kiste stammte von einem der Kinder. Es darf an dieser Stelle gesagt werden, dass inzwischen in dieser Familie die 3. Kiste praktisch immer leer ist. Es ist wirklich eher so ein „rausrutschen“ geworden, wo bereitwillig ein Stück in die Kiste gelegt wird, das 2 Tage später wieder herausgenommen wird. In diesem Fall hat es somit zu einer dauerhaften Lösung geführt – somit zu einem entspannteren Zusammenleben in diesem Punkt. Wie hier im Text bereits zu lesen war, ist Ermutigung eine Haltung und keine Technik. Es gibt jedoch ein paar Aspekte, auf die man im Zusammenleben aufpassen kann, damit Ermutigung leichter geschehen kann. Schoenacker hat dafür ermutigende Qualitäten aus der Theorie Dreikurs abgeleitet. Diese ermutigenden Qualitäten bringen, über die Dynamiken, die im Familienrat entstehen hinaus, einen stressfreieren Alltag. Gerade für werdende Eltern ist es interessant direkt diese Qualitäten ins Paarleben zu integrieren, da das Kind dann von Anfang an von dieser Atmosphäre und Haltung profitieren kann. Aber selbst in Familien, die immer wieder auf die selben Probleme stoßen, die unzufrieden sind, wie sie zusammen leben oder die die Idee haben, dass es doch einfacher, stressfreier möglich sein müsste, sind die ermutigenden Qualitäten wirklich Gold wert. Es geht eben nicht nur darum 20 Minuten Familienrat „abzuhalten“ – die Wirkung bleibt und kann durch die ermutigenden Qualitäten verstärkt werden. **Es geht dabei vor allem um Interesse am Anderen, um ein aktives Zuhören, geduldig mit sich und anderen sein, Fortschritte anzuerkennen, Vertrauen in die Fähigkeiten des anderen zu haben, den Blick auf das Gute zu richten, usw. Es gibt keine Rezeptliste von möglichen Ermutigungen: Ermutigend ist das, was ermutigend wirkt.** Auch eine Umarmung zum richtigen Zeitpunkt kann eine Ermutigung sein. **Ermutigte Menschen fühlen sich als Teil einer Gemeinschaft und haben von sich aus Lust, wertvolle Beiträge für die Gemeinschaft zu leisten.**

„Mein Sohn, 5, darf jeden Abend, wenn die Geschwister bereits im Bett sind noch 30 Minuten aufbleiben. Er darf sich dann wünschen, was in der Zeit geschieht. Das ist oft der Wunsch mit Mama und Papa gemeinsam ein Gesellschaftsspiel zu spielen. Letzten Abend frage ich ihn, darauf sagt er: Papa, ich helfe dir die Wäsche zu falten. Dann können Mama und du am Abend etwas anderes machen und es bleibt nicht nur an euch hängen.“

„In letzter Zeit klappt das Tischdecken so gar nicht. Vor allem meine beiden älteren Kinder (4 und 6 Jahre) wollen nicht mehr mithelfen. Es nervt mich. Nur meine Jüngste (2 Jahre alt) ist immer eifrig bei der Sache. Ich habe dann immer genörgelt und geschimpft, weil ich wollte, dass die beiden Großen helfen. Diesmal habe ich den Spieß umgedreht und den Blick auf das Gute gerichtet – ein Familienmitglied hilft mir ja. Als wir alle am Tisch waren, habe ich gesagt: „Danke Emilia, dass du mir beim Tischdecken geholfen hast“. Dabei habe ich es belassen. Ich habe die beiden anderen nicht ermahnt. Nach 5 Minuten sagt meine Älteste, „Mama, ab morgen helfe ich wieder mehr mit.“

„Ich habe diese Woche die ermutigende Qualität „freundlich und fest die Richtung bestimmen“ geübt und dabei kam es zu dieser Szene. Meine



**ERZIEHUNGSFRAGEN**  
individuelle Elternbildung und Fachvorträge



### Finde DEINEN Weg in der Erziehung!

- Individuelle Gesprächsmöglichkeiten
- Onlinekurse
- Vorträge



**Julia Strohm** (Pädagogin)

 + 352 691 12 07 82  
 [julia.strohm@erziehungsfragen.lu](mailto:julia.strohm@erziehungsfragen.lu)  
 [www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)