

Gutes Leben – miteinander reden

Aktionszeitraum: 15. bis 22. Oktober 2023

Kaum etwas ist so erfüllend wie ein gutes Gespräch. Es stärkt die Verbundenheit, schafft Klarheit, bildet Vertrauen und kann uns nähren.



*Wenn sich zwei Menschen
nichts zu sagen haben,
sollten sie wieder einmal
miteinander reden.*

Werner Mitsch



Aufgabe: Bewusst innerhalb der Familie ins Gespräch kommen

Schon kleine Veränderungen haben oft große Wirkung. In dieser Woche laden wir Sie ein, konkrete Momente zu nutzen und sich die Zeit zu nehmen für Begegnung und den Austausch miteinander. Wir wollen Sie dafür begeistern, was Sie selbst durch gutes Zuhören bewirken können.

Pinguine haben Familiensinn

Deshalb haben wir das Bild oberhalb als Begleitbild gewählt. Ab Sonnenuntergang rücken Pinguine zu sogenannten Huddles („Kuschelhaufen“) zusammen, um sich gegen Kälte und Wind zu schützen, insbesondere bei Stürmen ein überlebensnotwendiges Verhalten. Dabei bewegen sie sich nach einem ausgeklügelten System im Kreis, so dass sich jedes Tier einmal im wärmenden Inneren und dann wieder am kalten äußeren Rand befindet.

Wenn es um den Nachwuchs geht, sammeln sich die Pinguine oft in großen Kolonien. Nachdem das Ei vom Weibchen abgelegt wurde, übernimmt Papa Pinguin. Die Weibchen verlassen die Kolonie und machen sich auf den Weg zum Meer, um sich satt zu fressen. Das heißt für die Väter: brüten und dabei fasten, bis Mama nach etwa 4 Monaten zurückkommt.

Wie findet die Familie unter den abertausenden Vätern mit ihren Jungen zueinander? Jeder Pinguin besitzt einen unverwechselbaren Ruf und ein ausgezeichnetes Gehör.

Da können wir uns etwas anschauen

Hin und wieder ein wärmender Kuschelhaufen, Papa bringt sich in die „Brutpflege“ und den Aktionszeitraum ein, und wir hören so genau aufeinander, dass wir einander verstehen und finden!

8 Tage – 8 Herausforderungen

- Herausforderung 1: Etwas vom Tagesgeschehen erzählen, genau hinhören
- Herausforderung 2: Impulsfragen beantworten
- Herausforderung 3: Einen Mottotag festlegen
- Herausforderung 4: Meine Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10
- Herausforderung 5: Satzanfänge ergänzen
- Herausforderung 6: Rituale in der Familie besprechen
- Herausforderung 7: Geschichte erfinden und/oder vorlesen
- Herausforderung 8: Planung des nächsten Familienprojektes

8 Tage – 8 Herausforderungen

Auf den folgenden beiden Seiten haben wir 8 Herausforderungen vorbereitet, die Sie verstärkt miteinander ins Gespräch bringen werden. Es gilt, möglichst viele Familienmitglieder dazu zu bewegen, die eine oder andere Herausforderung anzunehmen. Führen Sie evtl. eine Wertung durch, wem was gefällt und wo einzelne lieber nicht mitmachen möchten.

Wenn sich mindestens zwei Familienmitglieder für die Durchführung einer Herausforderung gefunden haben, schreiben diese den Anfangsbuchstaben ihres Vornamens in einen der Kreise und verbinden diesen mit einem Strich mit den Tagen, an denen die Herausforderung angenommen wird. Ab Seite 4 finden Sie weitere Anregungen, Informationen und Erfahrungsberichte.

HERAUSFORDERUNG

1

Etwas vom Tagesgeschehen erzählen

So viele Familienmitglieder wie möglich treffen sich am Abend und erzählen jeweils eine Begebenheit, die sich untertags ereignet hat.

Es wäre schön, wenn das in dieser Woche an mehreren Tagen geschehen könnte.

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

2

Impulsfragen beantworten

Es ist schön, wenn man voneinander weiß, es ist gut, wenn Familienmitglieder füreinander Interesse haben und Anteil am Leben der anderen nehmen.

Wir haben auf Seite 5 ein paar anregende Impulsfragen gesammelt, die Sie ausschneiden und in einer Familienrunde stellen können.

Entweder wird eine einzelne Frage reihum von allen Teilnehmenden beantwortet oder es wird bei jeder Person eine neue Frage gezogen. Wer nicht will, braucht nicht zu antworten. Ist eine Runde abgeschlossen, können Kommentare zu den Antworten gegeben werden. Selbstverständlich können jederzeit eigene Fragen gestellt werden.

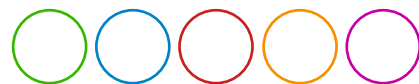
So Mo Di Mi Do Fr Sa So



M

So Mo Di

Wer macht mit?



So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

3

Mottotage

Gemeinsam wird eines der untenstehenden Mottos ausgesucht und innerhalb und außerhalb der Familie beachtet und angewendet. Am Abend gibt es einen Austausch darüber, wie und wo man versucht hat, das Motto umzusetzen und ob es Reaktionen darauf gab.

- 🟢 Tag der Hilfsbereitschaft
- 🟡 Tag der freundlichen Worte
- 🟠 Tag der Überraschung
- 🟣 Tag der Dankbarkeit
- 🟤 Tag des Lächelns

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

4

Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10

Heute bin ich	unzufrieden	1	10	zufrieden
Momentan bin ich	voller Sorgen	1	10	sorgenfrei
Ich fühle mich	nicht verstanden	1	10	verstanden
Ich fühle mich	schlapp	1	10	fit
In Arbeit/Schule geht's mir	schlecht	1	10	gut

Wem fällt noch eine Frage ein? Wenn die Befindlichkeit bei jemandem irgendwo im roten Bereich ist, wird folgende Frage gestellt: Gibt es etwas, das ein Familienmitglied zur Verbesserung der Situation beitragen kann?

HERAUSFORDERUNG

5

Satzanfänge ergänzen

Jeder Satzanfang wird von jedem teilnehmenden Familienmitglied ergänzt:

- ★ Es bringt mein Herz zum Klopfen, wenn ...
- ★ Ich bin dankbar für ...
- ★ Das Wichtigste in meinem Leben ist ...
- ★ Das größte Glück für mich wäre ...
- ★ Ich wollte schon immer einmal ...
- ★ Am liebsten mag ich, wenn ...
- ★ Entspannen kann ich mich so richtig, wenn ...
- ★ Ohne WLAN und Handy ist ...
- ★ Herzhaft lachen konnte ich, als ...
- ★ Anstrengend ist für mich gerade ...
- ★ Um glücklich zu sein, kann ich ...
- ★ Was ich als nächstes angehen möchte, ist ...
- ★ Mein Lieblingsort ist ...
- ★ Das schönste, was passieren könnte, wäre ...
- ★ Wenn ich heim komme, freue ich mich auf ...

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

6

Unsere Rituale

Gemeinsam werden kunterbunt Rituale benannt oder aufgeschrieben, die in der Familie durchgeführt werden. Welche finden täglich statt? Welche einmal die Woche? Welche nur ein paarmal im Jahr? Sämtliche Rituale werden von jedem Familienmitglied kurz auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet. Was gefällt den einzelnen Familienmitgliedern gut, was nicht so?

- ★ Die Eltern erzählen Rituale aus ihrer Kindheit, die Kinder welche aus ihrem Freundeskreis.
- ★ Gelingt es, für die nächsten Tage ein gemeinsames Begrüßungs-, Morgen-, Abend- oder Heimkommritual zu erfinden? Oder gibt es Vorschläge, wie ein bestehendes Ritual ergänzt bzw. verbessert werden könnte?

So Mo Di Mi Do Fr Sa So



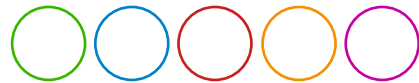
So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

8

Wir planen ein Familienprojekt

Für kommende Woche wird ein Familienprojekt fixiert, wie etwa ein gemeinsames Picknick, ein Ausflug, Gartenarbeit, Wohnungsverschönerung, Besuch einer Veranstaltung oder Sehenswürdigkeit, etwas Sportliches, Spieleabend etc. Sammelt zuerst möglichst viele Ideen, dann wird besprochen, was umgesetzt wird.



So Mo Di Mi Do Fr Sa So

HERAUSFORDERUNG

7

Geschichte erfinden oder vorlesen

Jedes Familienmitglied schreibt auf zwei Zettel je einen Begriff, der in der Geschichte vorkommen muss. Die Zettel werden verkehrt auf den Tisch gelegt. Nun startet Papa oder Mama, indem folgender Satz fortgeführt wird: Vor langer Zeit lebte einmal ... dann zieht das nächste Familienmitglied einen Begriff und setzt die Geschichte fort usw.

Oder: Es wird ein Buch aufgeschlagen und zu einem Bild eine komplett neue Geschichte erfunden.

Oder: Es wird eine Geschichte oder auch ein interessanter Artikel vorgelesen und dann darüber gesprochen.

Herausforderung 1: Etwas vom Tagesgeschehen erzählen

Ohne reden und zuhören geht es nicht!

Erfahrung

Die Chronik von Salimbene von Parma zum Jahr 1285 berichtet von einem Versuch des Kaisers Friedrichs II, der herausfinden wollte, ob Kinder überhaupt sprechen lernen, wenn ihnen niemand etwas vorspricht, von dem sie lernen könnten, und wenn ja, welche Sprache sie sich dann aneigneten. Friedrichs Vermutung sei in Richtung des Hebräischen als ältester Sprache gegangen, aber auch Griechisch, Latein oder Arabisch habe er für möglich gehalten. Um das herauszufinden, habe der Kaiser Neugeborene in einen Turm bringen lassen. Dort hätten die Ammen und Pflegerinnen ihnen Milch geben, sie stillen, baden und trockenlegen dürfen, aber auf keinen Fall sie liebkosen oder mit ihnen sprechen. Keines der Kinder soll überlebt haben.

Auch wenn das Experiment in dieser Chronik vermutlich so nicht stattgefunden hat, und mit diesem Bericht das Wissenschaftsverständnis dieser Zeit und auch des Kaisers bewusst geschädigt werden sollte, vermittelt es eine Grunderkenntnis mit einem großen Wahrheitsgehalt:

Ohne Reden, Zuhören und Liebkosen geht es nicht. Einer der häufigsten Gründe für das Scheitern von Beziehungen ist, dass man sich nichts mehr zu sagen hat. Bleiben Sie also mit Ihren Lieben im Gespräch!

weitere Anregungen

- » jede/r erzählt das Highlight des Tages
- » jede/r berichtet von der schönsten Begegnung des Tages
- » es werden kunterbunt Fragen nach dem Tag gestellt
- » Was war am heutigen Tag das Mühsamste?
- » Welche Herausforderung habe ich heute gut gemeistert?
- » Gibt es aus einer Begebenheit des Tages eine Erkenntnis, die mich weiterbringt?

Herausforderung 2: Impulsfragen beantworten

Eines ist sicher: Wenn Sie sich auf die Impulsfragen einlassen, werden Sie mehr voneinander erfahren!

Erfahrung

Auf der nächsten Seite finden Sie Fragekärtchen zum Ausschneiden. Eine Paarberaterin erzählt von ihrer Erfahrung mit diesen Kärtchen innerhalb eines Seminars folgendes: „Ich schicke die Paare mit den Kärtchen in einem Kuvert für eine halbe Stunde auf einen Spaziergang. Die Aufgabe besteht darin, dass mindestens 5 Fragen gezogen und gegenseitig so ausführlich wie möglich beantwortet werden. Wenn die Paare zurückkehren, berichten alle von ähnlichen Erfahrungen: Wir sind sehr schnell ins Gespräch gekommen und haben voneinander Dinge erfahren, die wir so noch nicht wussten.“

Die Mitteilbarkeit der Menschen ist äußerst unterschiedlich, deshalb lohnen sich unter Umständen Ansätze, wie die hier beschriebenen, um miteinander ins Gespräch zu kommen bzw. im Gespräch zu bleiben. Verlassen Sie manchmal die gewohnten Kommunikationsstrukturen und wagen Sie ein Experiment. Im Alltag kommt kaum ein Paar auf die Idee, sich solche Fragen zu stellen und es ergibt sich auch nicht von alleine.

weitere Anregungen

- » Wir haben auf der nächsten Seite sechs Kärtchen leer gelassen. Denken Sie sich weitere Fragen aus, deren Antwort Sie persönlich wirklich interessiert und schreiben Sie diese ein.
- » Möglicherweise sagt Ihnen diese Herausforderung so zu, dass Sie nicht genug bekommen können. Für diesen Fall haben wir weitere Fragen vorbereitet.

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wofür brauchst du besonders viel Mut?

Welche Jahreszeit gefällt dir am Besten und wieso?

Welches Ereignis in deinem Leben macht dich zu tiefst dankbar?

Was ließ dich in letzter Zeit lachen?

Wer oder was hat dir heute gut getan?

Wer oder was hat dich in letzter Zeit genervt oder geärgert?

Was erfüllt dich mit Freude?

Worauf bist du richtig stolz?

Was macht dir Sorge oder Angst?

Was beschäftigt dich zur Zeit?

Wann und warum hast du das letzte Mal geweint?

Welche Person bzw. Persönlichkeit fasziniert dich?

Was würdest du in der Schule/an deinem Arbeitsplatz ändern?

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, dann ...

Welches Kompliment hat dich gefreut?

Was sind deine größten Stärken?

Was sind deine größten Schwächen?

Wer war die verrückteste Person, der du je begegnet bist?

Erzähle eine lustige/spannende Begebenheit aus deinem Leben!

Was war dein schönstes Urlaubserlebnis?

Über welches Geschenk hast du dich in deinem Leben am meisten gefreut?

Was möchtest du gerne noch erleben/erlernen?

Worüber hast du das letzte Mal richtig gestaunt?

Welche besondere Begegnung blieb dir in Erinnerung?

Wofür spendest du am ehesten Geld?

Wann und mit welcher Person hattest du deinen größten Streit?

Welches Kompliment kann ich mir heute machen?

Und hier noch ein paar weitere Impulsfragen

Welches Kompliment kann ich mir heute selbst machen?

Auf wen kann ich mich verlassen?

Welche gute/schlechte Entscheidung habe ich in letzter Zeit getroffen?

Von wem kann ich lernen?

Wie oft denke ich darüber nach, was andere von mir denken?

Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?

Wie sieht mein Traumjob aus?

Was bewundere ich an jemand anderem?

Was gibt mir Sicherheit?

Was gibt mir Energie?

Was läuft gerade gut?

Welche Eigenschaft an mir mag ich?

Worüber spreche und erzähle ich gerne?

Welchen Rat werde ich niemals vergessen?

Worüber beklage ich mich am meisten?

Wem möchte ich heute ein Kompliment machen?

Welche schlechte Angewohnheit würdest du gerne loswerden?

Herausforderung 3: Einen Mottotag festlegen

Wer dem Tag ein Motto verleiht, lebt aufmerksamer!

Erfahrung

Ich hatte gerade mein Gepäck verstaut und meinen Sitz gefunden, als die Durchsage kam: „Willkommen an Bord der Deutschen Bahn von Karlsruhe nach München. Es begrüßt sie Frau Bertl, ihre Schaffnerin.“ Ich hielt mein Ticket bereit, als sich eine müde wirkende Frau mit einer etwas zu großen Schaffnerinnenuniform meinem Sitzplatz näherte und ich sie mit den Worten: „Grüß Gott, Frau Bertl!“ begrüßte. Die Dame war sichtlich verduzt und meinte: „Was, Sie kennen mich?“ Ich erklärte ihr, dass ich mich eben gefreut habe, als sich inmitten all der Reisenden jemand mit Namen vorstellte und ich Julia heiße und aus Tirol komme. Sie meinte, dass ihr die persönliche Begrüßung ihrer Gäste wichtig sei, aber sonst niemand sich dafür bedankt. Frau Bertl strahlte über beide Ohren, wünschte mir noch eine schöne Weiterfahrt und setzte ihre Runde im Zug fort.

Bei der Ankunft am Kopfbahnhof in München stand am Ende des Gleises Frau Bertl. Als sie mich sah, winkte sie mir zu und ich winkte ihr ebenso freudig zurück. Mir fiel der Satz ein, Freunde sind jene Menschen, die gerade um dich sind.

Drei Wochen später war ich auf einer Zugreise durch Österreich. Kurz vor Mitternacht hatte ich in Salzburg umzusteigen, ich war müde und suchend, wo denn mein Anschlusszug wäre. Da plötzlich sah ich sie wieder – Frau Bertl. Ich steuerte am Bahngleis 3 schnurstracks auf sie zu und rief: „Guten Abend, Frau Bertl!“ Eine strahlende Frau Bertl erwiderte: „Ah, Sie sind es wieder.“ Neben Frau Bertl stand ein weiterer Herr in Uniform, der mir ebenso erfreut die Hand entgegenstreckte. Er kannte schon die Geschichte unserer ersten Begegnung und so standen kurz vor Mitternacht drei herzlich lachende Menschen auf Plattform 3 am Salzburger Bahnhof.

Frau Bertl, die Schaffnerin, hat ein Motto: „Persönliche Begrüßung ist mir wichtig“. Und das ist gut so, weil es zeigt, dass ihr die Menschen in ihrer Arbeit wichtig sind. Eines der Resultate dieses Mottos ist die oben erzählte herzliche Begebenheit.

Der Alltag ist voll mit vielen Dingen, Aufgaben und Herausforderungen. Indem ich einen Tag unter ein bestimmtes Motto stelle, verändert sich meine Aufmerksamkeit, meine Wahrnehmung und damit auch meine Erfahrungen.

Egal, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, davon sehen wir mehr. Haben Sie sich schon einmal gezielt mit etwas befasst, zum Beispiel Autokauf: Plötzlich entdecken Sie viel öfter ihre bevorzugte Automarke. Deshalb machen Mottotage Sinn, wir legen bewusst die Aufmerksamkeit auf etwas Erfreuliches.

Anregung

Findet euren eigenen Mottotag: Sammelt Ideen, unter welches Motto ihr den heutigen/morgigen Tag stellen wollt? Ihr könnt gerne auch einen der Vorschläge nehmen oder für euch abwandeln. Tauscht euch am Ende des Tages/der Woche aus, hat es geklappt?

Hier noch weitere Vorschläge für Mottotage (siehe auch S. 2)

- > Tag des freundlichen Grüßens
- > Tag des Lächelns
- > Tag des Aufräumens
- > Tag der Komplimente
- > Tag der kleinen, guten Taten
- > Tag der guten Worte – es darf nichts schlechtes über jemanden geredet werden
- > Tag der Herzlichkeit
- > Tag der gesunden Ernährung
- > Tag der Bewegung
- > Tag ohne Bildschirm
- > Tag mit Handyreduktion
- > Tag der Faulheit
- > Tag der guten Laune

Herausforderung 4: Meine Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10

Zwei Fragen, die immer wieder gestellt werden sollten: Wie geht es mir? Wie geht es dir?

Erfahrung

Ein Freund hat mir von seinem hochbetagten Vater eine wunderbare Begebenheit erzählt, die sich kurz vor dessen Tod ereignet hat. Es war absehbar, dass der Vater nicht mehr lange leben würde und die große Verwandtschaft kümmerte sich abwechselnd um ihn. Eines Tages stellte mein Freund seinem Vater die Frage: „Papa, wie glücklich bist du auf einer Skala von 1 bis 10“? Als Antwort kam ohne zu zögern: 11!

Ist das nicht schön, wenn man das am Lebensende behaupten kann. So schön, dass wir es uns für jedes Tagesende vonehmen sollten!

Weitere Bewertungsmöglichkeiten:

Heute bin ich	unansprechbar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	gut anzusprechen
Ich fühle mich	ruhig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
Momentan bin ich	aufmerksam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	abgelenkt
Momentan bin ich	geduldig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ungeduldig
Momentan bin ich	neugierig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	uninteressiert

Vielleicht fällt jemandem von euch noch eine „Befindlichkeitsfrage“ ein.

Anregung

Ich kann diese Bewertung auch gut für mich alleine machen, um mir bewusst zu machen, wie es momentan um mich steht. Nach der Bewertung überlege ich mir, was ich selber unternehmen kann, damit ich von einem roten in den grünen Bereich komme.

In einem zweiten wichtigen Schritt überlege ich mir: Wer kann mir dabei helfen? Kann ich jemanden anreden oder um etwas bitten, damit ich ein, zwei Punkte in der Skala nach oben rutsche. Es muss bei weitem nicht alles immer im grünen Bereich sein, aber die Richtung sollte schon stimmen.

Herausforderung 5: Satzanfänge ergänzen

Wenn ich diese Herausforderungen lese, dann ...

Erfahrung

„Ich sehe was, das du nicht siehst und das ist blau ...“ Dieses Spiel liebten wir als Kinder, und nach ein paar Spielminuten sahen wir alle viel mehr im Raum. Und alle konnten entdecken, worauf der Blick des anderen ging. Doch nicht nur die Farben im Außen wollen gesehen werden, auch die im Inneren, unsere Wünsche, Träume, Sorgen. Die Satzanfänge laden ein, diese spielerisch zu entdecken.

Leonardo da Vinci meinte, man kann dem Verstand keinen Gedanken geben, ohne, dass er ihn mit einem weiteren verknüpft. Die Satzanfänge sind so ein Gedankenimpuls, lassen Sie sich überraschen, womit er sich verknüpft.

Anregungen

Wir haben Ihnen hier noch ein paar zusätzliche Satzanfänge vorbereitet, die Sie reihum ergänzen können.

- > Wenn ich an morgen denke ...
- > Es kommt sofort ein gutes Gefühl in mir hoch, wenn ...
- > Wenn ich an meine Oma/meinen Opa denke, dann ...
- > Wenn ich an den letzten Urlaub denke ...
- > Wenn ich an meinem Leben etwas ändern könnte, dann ...
- > Im kommenden Jahr werde ich ...
- > Ich bin traurig/stolz/dankbar/verärgert ...
- > Ich liebe/hasse ...
- > Ich denke/rede/schmecke/fühle/höre/rieche gerne ...

- > Mein liebster Platz ...
- > Ich kann nicht einschlafen, wenn ...
- > Ich könnte weinen, wenn ...
- > Ich bin auf der Suche ...

Herausforderung 6: Rituale in der Familie besprechen

„Das sind wir. Das ist richtig. Und so wird es bleiben.“

Erfahrung

Gemeinsames Keksebacken war bei uns zu Hause ein Ritual, das die ganze Familie von groß bis klein liebte. Denn unsere Kekse waren etwas ganz Besonderes: Meist gab es nur zwei Sorten und unsere Kekse sahen sehr ungewöhnlich aus, jedes Keks für sich ein Unikat. Die äußere Erscheinungsform ließ sofort erahnen, dass sie weder von einem Konditor noch von einem Bazar stammten. Es war uns nicht so wichtig, was in der Keksdose landete, wir liebten ganz einfach das ganze Drumherum: Das Kneten und Formen, das Ausprobieren und Entdecken und das herzhaftes Lachen und Plaudern beim Backen selbst. Und ich stelle mir bis heute, wenn ich Weihnachtskekse nasche, die Frage, ob beim Backen gelacht wurde.

Für die Qualität des Familienlebens sind vorhersehbare Abläufe und Rituale wichtig. Es sind nicht nur die Feste, die damit gemeint sind, zum Beispiel der erste Schultag mit der Schultüte oder die Maturafeier – Rituale geben auch dem Alltag eine Struktur, gemeinsame Mahlzeiten, das Zubettgehen mit der immer gleichen Zeremonie, zum Beispiel Vorlesen. Immer noch lesen viele Eltern ihren Kindern vor dem Einschlafen vor oder sprechen ein Abendgebet. Laut einer Studie im deutschsprachigen Raum ist ein Großteil der Eltern auch der Ansicht, dass regelmäßiges gemeinsames Essen ein wichtiger Faktor für familiäres Glück ist.

Die amerikanische Ritualforscherin Barbara Fiese hat die Botschaft der Rituale in drei kurzen Sätzen zusammengefasst: „Das sind wir. Das ist richtig. Und so wird es bleiben.“

Rituale geben also eine Antwort auf eine der ältesten aller Menschheitsfragen: Wer bin ich? Indem wir gemeinsam etwas tun, immer wieder, als Ritual, stellen wir Gemeinschaft her. Jede:r einzelne wird sich im Ritual der Tatsache bewusst, Teil von etwas zu sein.

Gute Nacht, guten Appetit

In den meisten Familien gibt es ein Abendritual. Die Gestaltung hängt vom Alter und Temperament der Kinder ab. Dazu kann gehören:

- > Eine Gute-Nacht-Geschichte erzählen. Die Puppe oder das Stofftier einbeziehen, das die Tagesereignisse in Ich-Form erzählt.
- > Ein kurzes Gebet sprechen
- > Das Kind erzählt, was es am Tag erlebt hat, was schön war und was nicht so schön war.
- > Die Eltern erzählen von ihrem Tag, worüber sie sich gefreut oder geärgert haben.
- > Für das Gute Gott danken
- > Ein Schlaflied singen
- > Dem Kind ein Kreuz auf die Stirn zeichnen und es segnen
- > Dem Kind die Hand auf den Kopf legen und einen warmherzigen, beschützenden Satz sagen
- > Sich gegenseitig eine gute Nacht wünschen

Ein gute Gelegenheit für ein Ritual sind gemeinsame Essenszeiten. Damit kann man Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken, etwa in einem kurzen Gebet:

Lieber Gott, wir danken dir für das Essen.

Wir danken dir für das Zusammensein.

Sei du in unserer Mitte.

Oder Sie setzen ein Geste der Dankbarkeit, indem Sie die Hände kurz falten oder einfach innehalten.

Herausforderung 7: Geschichte erfinden oder vorlesen

Mein Leben schreibt seine eigenen Geschichten – und die sind bunt, spannend und lehrreich.

Auf Seite 3 luden wir ein, bestimmte Begriffe zu einem Bild zu verknüpfen oder eine Geschichte vorzulesen oder zu einem Bild zu erfinden. Jetzt geht es um Geschichten, die ihr selbst erlebt habt.

Fußball oder meine Geschichte im Kopf?

Max, der sechsjährige Sohn meiner Nachbarn, spielte gerade mit seinem Vater und Paul, dem Jungen, der am Ende der Straße wohnte, Fußball. Die drei spielten sich einige Bälle zu. Ich wechselte mit Max' Mutter ein paar Worte und gab ihr die geliehene Vase zurück. Ich war gerade beim Gehen, da sah ich, dass Paul über die Nachbarswiese in Richtung nach Hause lief. Ich war ein bisschen verwundert über das abrupte „Aus“ des Fußballspiels, als Max etwas verloren vor mir stand. Ich fragte: „Max, was ist los, du wirkst so bedrückt?“ Er meinte nur: „Auf Wiedersehen sagen ist doch freundlich?“ Ich sagte nur: „Ja, ich freue mich immer, wenn jemand ‚Hallo‘ oder ‚Auf Wiedersehen‘ sagt.“ Und fügte hinzu: „Aber wie kommst du da jetzt drauf?“. Er erwiderte: „Weißt du, Paul ist einfach gegangen, ohne sich zu verabschieden, er hat nicht Pfiati g'sagt.“ Max war sichtlich enttäuscht darüber, dass sein Freund nicht „Servus“ sagte, doch plötzlich änderte sich schlagartig seine Stimmung und Max strahlte bis über beide Ohren. „Max, du strahlst plötzlich, was ist los?“ Er meinte: „Weißt du, Paul könnte sich verabschiedet haben, er ist ja auf einmal losgelaufen, da könnte er sich im Laufen verabschiedet haben. Ich weiß also nur, dass ich es nicht gehört habe. Vielleicht hat er es gesagt.“

Ich war verblüfft über diesen sechsjährigen Jungen, der mir gerade erklärte, dass er nur glaubte, dass sich Paul nicht verabschiedet hat, aber es nicht 100 % wusste.

„Wow“, dachte ich mir, „von Max kann ich echt was lernen“. Wie oft hab ich mich dabei ertappt, dass ich meiner Vorstellung der Welt 100-prozentigen Glauben schenkte: d. h. vorgab zu wissen, wie jemand blickt, oder was genau jemand mit seinen Worten gemeint hat, kurzum meine „Geschichte im Kopf“ als Realität ansah. Ich staunte, wie genau Max mit seinen sechs Jahren unterschied zwischen dem, was er wirklich wusste und dem, was er nur vermutete.

Impulsfrage: Hab ich schon einmal beobachtet, dass ich mir eine „Geschichte im Kopf“ erzähle? Geschichten im Kopf lassen sich gut entschlüsseln mit der folgenden Frage: „Kann ich absolut sicher sein, dass das wahr ist?“

Ein starker, sympatischer junger Mann!

Letztes Jahr fuhren wir mit dem Zug nach Berlin, um dort jemanden zu besuchen. Wir kamen dort am Abend an und machten uns mit unseren Koffern auf den Weg zum Hotel. Dazu mussten wir über eine steile Treppe zur Station der S-Bahn gehen.

Ein junger Bursche sah, dass wir uns mit den Koffern ziemlich abschleppten. „Kann ich Ihnen helfen?“ bot er sich an, nahm uns die beiden Koffer ab und trug sie die Treppe hinauf. Wir bedankten uns. „Ist doch selbstverständlich“, meinte er lachend. Diese bemerkenswerte Aufmerksamkeit von einem jungen Mann hat uns die Stadt gleich von Beginn an sympatisch gemacht.

Impulsfrage: Wer in der Familie kann eine Begebenheit erzählen, bei der sie/er Hilfsbereitschaft erfahren hat oder selbst Hilfe angeboten hat?

Festessen aus dem Kofferraum

Es war in einer kleinen Hafenstadt in Nordfrankreich. Wir schlenderten den Hafen entlang und genossen den lauen späten Nachmittag. Bei einem geparkten Auto stand der Kofferraumdeckel offen und vier ältere Herrschaften saßen und standen dort herum, sie lachten und gestikulierten und ... sie bedienten sich immer wieder von den kulinarischen Köstlichkeiten, die hinten im Kofferraum ausgebreitet waren. Diese Gruppe strahlte so viel Lebendigkeit aus und mit einem bewundernden „Guten Abend und guten Appetit“ wollten wir an ihnen vorbei. Sie winkten uns zu sich und luden uns ein. Über ein Stunde aßen wir gemeinsam und unterhielten uns irgendwie, denn französisch können mein Frau und ich leider nicht.

Impulsfrage: Welches Familienmitglied hat eine Begebenheit erlebt, bei der jemand etwas zu essen oder trinken mit ihr/ihm geteilt hat oder wo er/sie mit jemandem geteilt hat.

Mut für „Verrücktes“

Die Sitzung war anstrengend, ich war müde und meine Bereitschaft, eine weitere Wortmeldung zu hören, war gleich null. Kennen Sie das, wenn der innere Tank komplett leer ist? Gott sei Dank, mein Vorschlag eine Pause zu machen, wurde angenommen. Ich ging in die Cafeteria des Tagungshauses und nahm mir einen Kaffee. Direkt vor der Cafeteria war eine große Terrasse. Ich ging raus und trank meinen Espresso. Vor der Terrasse war eine wunderschöne Wiese. Ich hatte sofort den Impuls, mich in die Wiese zu legen, um aufzutanken. Doch da blockierte mich der Gedanke: „Das ist eine ernsthafte Sitzung, die Leute werden mich für verrückt halten.“

In diesem Moment wurde mir bewusst: Dass ich die Wahl hatte, entweder mich damit zu beschäftigen, was andere vielleicht über mich denken. Oder für mich selbst Sorge zu tragen und auch einmal etwas Verrücktes zu machen.

Ich horchte auf meine innere Stimme und legte mich auf den Rasen. Ich blickte in den Himmel, roch die Gräser um mich herum und lauschte dem Zwitschern der Vögel und genoss den Moment. Alle Anstrengung fiel von mir ab und ich ging erholt in den zweiten Teil der Sitzung.

Am Abend am Buffet sprach mich ein Herr mit Anzug und Krawatte an. Er fragte: „Waren Sie das heute auf dem Rasen?“ Ich sagte: „Ja, das war ich“. Er lächelte und meinte: „Wie cool, ich habe das ewig nicht mehr gemacht, einfach in der Wiese liegen.“ Ich sagte: „Ich auch schon zu lange nicht“, und da mussten wir beide lachen.

Impulsfragen: Lass ich mich manchmal zu sehr davon leiten, was andere von mir denken? Tue ich das, was mir wirklich Freude macht? Erlaube ich mir manchmal auch etwas „Verrücktes“ zu machen? Wer hat eine Geschichte erlebt, in der sie/er selber oder jemand anderes etwas Verrücktes oder Mutiges gemacht hat?

Herausforderung 8: Planung des nächsten Familienprojektes

Vorfreude macht glücklich!

Erfahrung

Wir planten wochenlang. Als erstes mein Bruder und ich, in unseren Köpfen. Dann erst konnten wir unseren Papa für die Idee begeistern: Ein Baumhaus zu bauen. Ganz so viel Stockwerke wie in unserer Phantasie wurden es nicht, aber am Ende wurde es trotzdem sehr cool, wie wir beide fanden. Das Baumhaus war eines unserer Familienprojekte, wir liebten es, das Planen und das Bauen, und wir hatten immer die Aufmerksamkeit von unserem Papa.

Jede:r von uns hat es schon einmal erlebt: Vorfreude erfüllt uns mit einem positiven Gefühl. Wie genau sich das anfühlt, ist für jeden von uns unterschiedlich. Eines ist aber klar und auch wissenschaftlich bewiesen: Allein die Erwartung an etwas Schönes produziert in unserem Gehirn das Glückshormon Dopamin. Laut eines kalifornischen Forscherteams reduziert die freudige Erwartung auf das Bevorstehende auch die Stresshormone.

Wir halten also fest: Vorfreude kann glücklich machen. Es lohnt sich, gemeinsam schöne Familienprojekte zu planen.

Sammelt Ideen, was würde euch Freude machen? Wie wollt ihr es angehen?

Braucht es eine Vorbereitung? Wollt ihr für das Ereignis, ähnlich einem Adventkalender, einen Countdown starten, damit die Vorfreude bewusst bleibt? Wie werden, wenn nötig, die einzelnen Arbeiten verteilt?

Welches kleine oder große Familienprojekt steht die nächsten Wochen oder Monate bei euch an?

Anregungen dazu gibt es auf der nächsten Seite. Jedes Familienmitglied soll ankreuzen, was es gerne mit den anderen Familienmitgliedern unternehmen oder erleben möchte.

Kochen und Essen

Miteinander frühstücken, jausnen, essen oder kochen ist immer ein Hit! Könnt ihr euch vorstellen, gemeinsam etwas zu kochen oder herzurichten, oder ist es besser, miteinander auszugehen?

- Würstel über einem Lagerfeuer grillen – oder Fleisch/Gemüse am Grill
- gemeinsam das Lieblingsessen kochen oder neues Rezept ausprobieren (einkaufen)
- picknicken, evtl. gemeinsam einkaufen und vorbereiten
- Eis oder Kuchen essen gehen oder vielleicht sogar einen Kuchen backen?
- frühstücken oder jausnen an einem ganz besonderen Platz
- gemeinsam Pizza, Kebap, Hamburger oder andere Lieblingsessensspeise essen gehen

Basteln und Spielen

Es ist schön, wenn durch das eigene Geschick etwas entsteht. Was soll miteinander hergestellt, repariert oder gebaut werden und was möchtet ihr gemeinsam spielen?

- zusammen Drachen bauen und steigen lassen
- Papierflieger falten oder ein Modellflugzeug zusammenbauen und ausprobieren, es kann natürlich auch ein Fluggerät gekauft werden
- aus Haselnussstöcken Pfeil und Bogen basteln, anschl. Schießwettbewerb
- Zierelemente in die Rinde eines Haselnusssteckens schnitzen oder eine Holzfigur oder Maipfeife schnitzen
- Stelzen bauen
- spielen im Wald: „Walddörfer“ bauen und mit Spielfiguren beleben, Zielschießen mit Tschurtschen, verstecken spielen, Schatzsuche, etc.
- etwas reparieren
- klassisches Brett- oder Kartenspiel spielen, Spiel mit PC oder Konsole

Kultur, Veranstaltungen und Sport

Für einen Besuch einer besonderen Sehenswürdigkeit oder Veranstaltung lohnt sich auch ein kleiner Ausflug. Wohin könnte es gehen oder möchtet ihr lieber gemeinsam sporteln?

- eine Sehenswürdigkeit oder Kirche besuchen und darüber informieren
- ein Museum oder eine Veranstaltung besuchen, wie z. B. ein Konzert oder Theater
- Besuch einer Burg – diese erkunden (vorher über Ritter schlau machen)
- den Alpenzoo oder einen Greifvogelpark o. Ä. besuchen
- Familienfotos machen oder einen Kurzfilm drehen
- ins Kino gehen (oder ein Video anschauen)
- gemeinsam musizieren oder singen
- etwas dichten, schreiben, zeichnen oder gestalten
- Frisbee, Ball, Fußball, Volleyball oder Federball spielen
- schwimmen, Rad fahren, inlineskatzen
- gemeinsam ein Fußballspiel anschauen (gilt auch als Sport)

Abenteuer, Ausflug

Seid ihr Abenteurer und findet es beispielsweise spannend, eine Nacht auswärts zu verbringen? Welches Abenteuer soll in Angriff genommen werden?

- gemeinsam eine Nacht im Zelt verbringen
- Kanu, Tretboot, Schiff fahren, raften
- Steinmandl bauen – Wettbewerb?
- Slackline organisieren, aufspannen und ausprobieren
- einen Hochseilgarten besuchen, Sommerrodelbahn oder Gokart fahren
- Tiere beobachten – mit Fernglas oder Becherlupe
- wandern oder Bergsteigen gehen – evtl. eine Seilbahn benützen
- klettern gehen – in der Natur oder in eine Halle