

»Bitte mach' mich nicht falsch.«

## "Das Weihnachtsfest und seine Familiendynamik"

### "Familienrituale im 21. Jahrhundert"

von Mathias Voelchert

## "Das Weihnachtsfest und seine Familiendynamik"

»Mama, bin ich auch runtergeladen worden? Nein, du bist geboren worden, und ich war dabei...« Neue Herausforderungen für traditionelle Familien wie auch für Patchworkfamilien. Weihnachten das Fest der Familie. Weihnachten der Prüfstein für unsere romantischen Wünsche und die tatsächliche Realität unserer Beziehungen.

Große Erwartungen, Hoffnungen, Träume, Wünsche machen Weihnachten zu einer explosiven Zusammenkunft von Familienmitgliedern die alle andersartige Vorstellungen davon haben, wie Weihnachten eigentlich (richtig) gefeiert werden sollte. Die Art und Weise wie wir Weihnachten vor 50 Jahren gefeiert haben und es heute tun, hat sich stark verändert. Früher wussten alle wie Weihnachten „geht“: Ein Baum, wenig Geschenke, gutes Essen, Dunkelheit draußen, Kerzen drin, genug Schnee, gemeinsames Singen, Päckchen auspacken, manchmal Seeligkeit. Heute erschlagen uns die Wahlmöglichkeiten und erzeugen furchtbaren Stress, der Weihnachtshyp beginnt Anfang November mit kaufen, kaufen, Konsumieren; wo feiern wir Weihnachten, in Moritz oder am Strand. Oft genug endet Weihnachten ermattet vor dem Baum, aber dann steht ja schon das neue Jahr draußen vor der Tür.

Die Seelen der kleinen und großen Menschen schaffen dieses rasante Tempo nicht. Seelen sind langsam. Sie verlieren sich in dieser Konsumtaktung. Familien unterschieden sich heute von damals darin, dass sie individueller geworden sind. Einige leben allein, andere in Patchworkfamilien, wieder andere in eher traditionellen Familien. An Weihnachten wollen sie alle, trotz ihrer Unterschiedlichkeit, zusammen sein und sich gut und geborgen fühlen. Immer mehr stellen fest, dieses Gefühl lässt sich nicht aus dem Ärmel schütteln. Doch ihr Alltagsleben wollen sie das ganze Jahr über nicht mehr darauf einstellen. Dann gibt's eben Krach wenn Oma und Opa an Heiligabend vor der Tür stehen, oder die kleine Janine jetzt noch mit zum getrennt lebenden Vater soll, von dem sie das Jahr über wenig hat: „...aber heute ist doch Weihnachten“.

Weihnachten ist nur die Spitze des Eisbergs, wieso soll an Weihnachten etwas funktionieren wofür, unter dem Jahr, wenig getan wurde: Gute Beziehungen. Na, na werden Sie sagen: „Wir tun ja was dafür, aber die Kinder wollen nicht...“ (oder so). Ich stelle in vielen Familienberatungen und Weiterbildungen mit Fachleuten fest, dass sich eine Idee hartnäckig festgesetzt hat: „Wir Eltern sind für das Glück unserer Kinder verantwortlich“ und schlimmer noch: „Wir wissen was unsere Kinder glücklich macht und was sie brauchen“. Das ist nicht nur falsch, es ist das Ende von guten Beziehungen zwischen Eltern, Kindern und Jugendlichen. Wir können nicht wissen was unsere Kinder in ihrem Leben brauchen. Ja, sie brauchen die Grundrechenarten, Lesen und Schreiben, weitere Spekulationen werden schon schwierig. Wer sich heute anmaßen will vorauszusagen was in 20 Jahren gebraucht wird an fachlichen Kompetenzen, der liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit falsch. Trotzdem tun unsere Schulen so als wüssten sie es, und maßen sich an kleine und größere Menschen zu beurteilen und zu bewerten und Lebenswege damit vorzuentcheiden. Eines wissen wir jedoch sicher, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, sich selbst gut kennen, wissen was ich will, all das sind Grundwerte die jeder Mensch in seinem Beruf braucht, auf die allerdings kaum jemand, in der Schulzeit/Studienzeit, vorbereitet wird. Wir verherrlichen die Inhalte,

dabei wissen wir seit 50 Jahren (Palo Alto Gruppe, Paul Watzlawick), dass die Beziehungsebene die Inhaltsebene bestimmt.

Wir Eltern müssen es aushalten lernen, dass unsere Kinder ihr eigenes Leben leben und wir sie nicht davor schützen können. Unsere Kinder sind nicht dafür da, um die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen!

Zwei Herzen schlagen in unserer Brust. Das eine, das autonome, will unabhängig sein, sucht die Individualität, will sich persönlich verwirklichen, will seine Integrität schützen. Das andere will Zugehörigkeit, will Gemeinschaft, will kooperieren, fühlt sich wohl wenn alle dabei sind. Der Wunsch diese gegensätzlichen Bedürfnisse auszuleben führt zum Konflikt. Wir sind dabei Familienstrukturen zu entwickeln die den Wunsch nach Nähe UND Distanz erfüllen. Wenn es in Familien kracht, ist meistens die eigene Integrität verletzt, die anderen sind uns zu nah, haben unsere Grenzen überschritten. Oder anders gesagt: Wir haben zu viele Übergriffe zugelassen, wir haben vergessen „Nein“ zu sagen zu den anderen und „Ja“ zu uns, wir haben unsere Integrität für die Gruppenzugehörigkeit geopfert. Weihnachten ist dafür ein Prüfstein. Wenn Weihnachten nicht gut läuft, können wir es verändern. Hier gibt's Ideen zu Werten, die helfen Familien – nicht nur an Weihnachten – zu stärken:

**Integrität** bedeutet in der Familie: Eltern sollten ihre eigenen Grenzen äußern, statt Grenzen für ihre Kinder zu finden. – Historisch betrachtet ist es noch gar nicht lange her, seit wir damit begonnen haben, die individuellen Bedürfnisse des Menschen, seine Grenzen und Werte ernst zu nehmen. Dem Leben und Überleben der Gruppe ist stets eine größere Bedeutung beigemessen worden. Wir sprechen hier von einer langen historischen Zeitspanne, in der die Integrität des Kindes – das heißt, seine physischen wie psychischen Grenzen und Bedürfnisse – systematisch gekränkt wurden, und zwar als Bestandteil einer Erziehung, die ein solches Verhalten als richtig und notwendig ansah.

**Authentizität** Wir müssen aufhören Rollen zu spielen, z.B. die Rolle des Vaters oder der Mutter, es reicht wenn wir so sind wie wir sind, damit haben wir schon genug zu tun. – Die Forderung nach Authentizität in den familiären Beziehungen bedeutet einen qualitativen Quantensprung, der vielen Eltern in den letzten zwanzig Jahren vor nahezu unlösbare Probleme stellte, wuchsen sie doch selbst in Familien auf, in denen alles andere als Authentizität gefragt war. – Erst wenn beide oder alle Familienmitglieder sich so authentisch wie möglich zu einem Problem oder Konflikt – das heißt, zu der Art und Weise, in der sie selbst betroffen sind – geäußert haben, besteht die Möglichkeit, eine tragfähige Lösung zu finden, die nicht eine neue Vorschrift oder Sanktion darstellt.

**Verantwortung** kann man nicht lernen, Verantwortung bekommt man übertragen. Erst wenn es uns gelingt, für uns selbst die Verantwortung zu übernehmen, sind wir auch in der Lage, aktiv die Mitverantwortung für andere Menschen und die Gemeinschaft, die wir mit ihnen bilden, zu tragen.

**Gemeinschaft** Eine Familie, in der einige die Arbeit erledigen, während sich die anderen zurücklehnen, ist keine gleichwürdige Gemeinschaft. Die Erwachsenen können die Rollen je nach Temperament, Einstellung und den individuellen Möglichkeiten verteilen. Wählt man die klassische Rollenaufteilung, bei der die Frau die Hauptverantwortung für den häuslichen Bereich und der Mann für die Ökonomie übernimmt, ist daran nichts auszusetzen, solange der Beitrag beider Seiten innerhalb der Familie als gleichwürdig anerkannt wird.

Eltern brauchen eine genaue Vorstellung davon was ihnen wichtig ist. Ich denke, dass Eltern in unserer Zeit erstmals nach innen blicken und sich fragen müssen: Was für eine Mutter, was für ein Vater will ich sein? Das war anders als die Generation meiner Eltern Kinder

bekam. Da hieß es: In unserer Familie machen wir, was man macht und was man nicht tut, tun wir nicht. Es gab einen gesellschaftlichen Konsens, was richtig und falsch ist. Das fehlt heute. Heute leben wir in großen Teilen Europas in einer Gesellschaft des Überflusses. Alle können theoretisch alles haben. Wir sind zu Verbrauchern geworden. Aber die Werte des Marktes bieten keine Führung für das Leben an.

Ein Beispiel: Als unsere Kinder sieben und neun waren, wurde das Thema Fernsehen immer wichtiger für sie. Bis dahin hatten wir jeden Sonntag »Die Sendung mit der Maus« und »Löwenzahn« geschaut. Jetzt bemerkten die Kinder, dass ihre Schulfreunde jeden Tag fern sahen. Natürlich wollten sie das auch, als ich ihnen sagte: „Wir machen das nicht“, waren sie enttäuscht und schimpften auf mich mit „blöder Papa“. „Wir können gar nicht mitreden, alle dürfen, nur wir nicht“. „Ja, so ist es“, sagten wir Eltern. Und damit war das Thema für ein paar Wochen vom Tisch. Wir waren uns ziemlich sicher, dass wir das so wollen und hatten kein Problem damit für einige Zeit bei unseren Kindern ein schlechtes ‚Image‘ zu haben. Ähnlich ist es beim Thema Computer. Da können Eltern bestimmen, dass eine halbe Stunde pro Tag genug ist. Wenn das Kind protestiert, weil die Freunde länger spielen dürfen, können sie antworten: »Ja, stimmt. Aber du darfst nicht, weil wir das nicht wollen.«

### **"Familienrituale im 21. Jahrhundert"**

Viele Rituale haben wir abgeschafft, zum Beispiel in der Schule das Aufstehen, wenn der Lehrer den Klassenraum betritt, das Morgengebet. Wir wollten eigentlich damit die Gehorsamskultur und eine Form der Disziplinierung abschaffen. Dabei haben wir das Kind mit dem Bad ausgeschüttet. Die Geborgenheit der Rituale fehlt uns. Denn Rituale sind beliebt weil sie Sicherheit geben, alle wissen wie sie ablaufen, alle halten sich an die Regeln, das entspannt uns. Rituale erfüllen unser Bedürfnis nach Ordnung und Überschaubarkeit. So ist es in unserer Familie, so ist mein Vater, so ist meine Mutter, so sind wir. Es tut gut zu wissen, dass es diese Berechenbarkeit gibt. Für Familien sind Rituale gang und gäbe. Der Alltag ist ein einziges, ständiges Ritual, die Abläufe wiederholen sich. Das stärkt die Zugehörigkeit, und die Bindung innerhalb der Familie.

Neue Rituale: Eigentlich brauchen wir nicht nach neuen Ritualen zu suchen. Wir sollten die Umstände und Bedingungen schaffen um ganz normales Beisammensein wieder anziehend zu machen, wie z. B. gemeinsames Kochen und gemeinsames Essen. Gerade Jugendliche wollen sich diesen Gemeinsamkeiten entziehen, weil wir Erwachsenen diese Zusammenkünfte benutzen, um überhaupt Kontakt zu den Jungen zu bekommen. Dann versuchen wir sie auszufragen und Einfluss zu nehmen. Wir vergessen dabei, dass wir als Eltern für Jugendliche ein wichtiger Teil ihres Lebens sind, aber dass sie sich immer mehr für Ihre Freunde und andere Bezugspersonen interessieren. Sie sind dabei, ihr eigenes Leben zu leben, – ohne uns. Viele Eltern und Alleinerziehende wollen das noch nicht wahr haben und verpassen den Zeitpunkt, an dem sie sich wieder um ihr eigenes Leben kümmern sollten, statt sich um die Kinder zu sorgen. Eigentlich tuen Eltern das weil sie zu wenig Vertrauen in ihre eigene Erziehungsleistung haben und ihren Kindern den eigenen Weg noch nicht zutrauen. Oft tun sie es auch, weil sie sich ein eigenes Leben nicht mehr vorstellen können. Es genügt, wenn wir Eltern da sind, wenn unsere Kinder uns brauchen.

Ein zeitgemäßes Ritual könnte der echte Dialog sein: Die Familienmitglieder sitzen zusammen und sagen wie es ihnen geht z.B. „ich bin heute im Sport über drei Meter weit gesprungen“ oder „heute war es blöd in der Schule“, und bekommen darauf keine Rückmeldung wie z.B. „aber das stimmt doch gar nicht“ oder „das habe ich dir so oft gesagt“. Sondern die Familienmitglieder hören wie es den Einzelnen geht und fragen maximal: „Brauchst du etwas von mir“. Es fällt gerade Erwachsenen schwer nicht von oben

herab, sondern aus sich heraus zu sprechen. Kinder schaffen diese Übung spielend – wenn sie sich sicher fühlen. In diesem Zusammenhang meint sicher = nicht kontrolliert.

Kompetente Kinder brauchen kompetente Eltern

Es ist hilfreich, sich einmal zu fragen, welche Haltung und welches Denken wir mit unserer Erziehung und unseren Beziehungen in unserer Familie eigentlich fördern möchten. Wollen wir noch Untertanen heranziehen, die auf Anweisungen und Befehle handeln? Oder wünschen wir uns, dass unsere Kinder zu Menschen heranwachsen, die ein hohes Maß an Selbstständigkeit, Kompetenz und ein starkes Selbstwertgefühl mitbringen?

In letzterem Fall brauchen Kinder Eltern, die bereit sind, sich zu entwickeln. Eltern, die wie Leuchttürme sind, die ständig klare Signale geben und deutlich sagen, was sie wollen (statt bloß zu sagen, was sie nicht wollen). Leuchttürme sind keine Wachtürme. Jugendliche brauchen Eltern, die wie Sparringspartner sind, die zu Hause gleichsam eine Trainingssituation bieten und dabei den größtmöglichen Widerstand leisten und zugleich den geringstmöglichen Schaden anrichten. Eltern, die bereit sind, mit ihren Kindern zu wachsen. Eltern, die täglich viele Fehler machen und keine Lust mehr haben, perfekt zu sein. Eltern, die sich entspannen und die Kraft haben, Nein zu sagen, wenn ihnen danach ist. Eltern, die ihre Verantwortung nehmen – wissend, dass diese Kinder nicht ihr Besitz sind, sondern das Geschenk des Lebens, wie sie selbst es sind. Eltern, die wissen, dass ihre Kinder nicht wie ihre Eltern werden müssen, um gut zu sein. Eltern, die die Kraft in sich entwickelt haben, sich und ihren Kindern, immer mehr, zu vertrauen.

Dies gelingt, wenn Eltern ihre Führungsrolle ergreifen und die Macht, die sie gegenüber ihren Kindern haben, transparent machen. Denn Eltern haben die Macht in der Familie – physisch, psychisch, sozial Macht und Macht auf vielen anderen Ebenen. Wenn Eltern nicht zu dieser Macht stehen, fangen die Kinder an, Macht an sich zu nehmen: Chaos ist die Folge. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Kinder nicht an Macht interessiert sind, sie überlassen sich gerne verantwortlicher Führung.

Was können wir Eltern tun, wenn es schwierig wird?

In Krisensituationen wünschen wir uns Allheilmittel. Doch ein erfolgreiches allgemeingültiges Rezept gibt es nicht. Überall in der westlichen Welt suchen Familien nach gangbaren Wegen, mit ihrer Situation in der Partnerschaft und Erziehung fertig zu werden. Dabei gibt es nicht die eine Lösung für Erziehung und auch nicht die eine Lösung, die für jedes Elternpaar passen würde. Auch kein Familienberater, Arzt oder Therapeut hat dieses Rezept. Wenn jemand Ihnen gegenüber so tut als ob, sollten Sie hellhörig werden. Die Praxis hat gezeigt, dass es sehr persönliche Umstände sind, die in eine Krise führen. Jede Familiensituation ist ein bisschen anders. Deshalb helfen keine vorgefassten Meinungen, vorgefertigten Theorien oder altbewährten Methodologien.

Doch es gibt einen einfachen Grundsatz, den es zu beherzigen gilt, wenn wir mit unseren Kindern oder Partnern sprechen: »Bitte mach' mich nicht falsch.«

Von den hunderten qualifizierten familylab-TrainerInnen, die bei uns mehrtägige Weiterbildungen besucht haben, finden Sie bestimmt auch eine für Sie passende Trainerin in Ihrer Nähe, um den ins Stocken geratenen, destruktiven Dialog in Ihrer Familie, in einen konstruktiven zu verwandeln. Hier finden Sie alle Adressen: [http://www.familylab.de/seminar\\_leiter.asp](http://www.familylab.de/seminar_leiter.asp)

Der Autor Mathias Voelchert, ist systemischer Berater, praktischer Supervisor und Coach, hat verschiedene Bücher zum Thema Beziehungen veröffentlicht, ist Gründer und Leiter der Familienwerkstatt – familylab.de in Deutschland.  
mehr dazu <http://www.familylab.de>