



# WIE WOLLEN WIR ZUSAMMENLEBEN ?

- ▶ Auch in der Familie wird Führung oft mit Hierarchie verwechselt.
- ▶ Es ist eine Tatsache, dass jeder, der etwas besitzt oder verwaltet, eine gewisse Macht über andere hat. Eltern tragen eine gewisse Verantwortung für die Grundbedürfnisse der Familie. Probleme entstehen, wenn diese Macht als Dominanz ausgeübt wird – z.B. durch Einschüchterung und emotionale Gewalt (von Anschreien bis Anschweigen).
- ▶ Eltern haben oft keine Idee, wie reifere Formen von Führungsverhalten aussehen und Kinder haben in dieser Konstellation keine Chance, sich als Persönlichkeit wahrgenommen zu fühlen und Eigenverantwortung zu entwickeln. Dominanz ist viel mehr eine gesellschaftliche Gewohnheit, als ein Naturgesetz.
- ▶ Die Idee, Kinder auf Augenhöhe wahrzunehmen, kommt Eltern oft als gefährlicher Dammbbruch vor, der Kontrollverlust und Respektlosigkeit nach sich ziehen könnte. Zu sehr wird Respekt mit der Position verknüpft, als mit dem natürlichen Respekt, den jeder Mensch verdient, einfach weil er ein Mensch ist
- ▶ Diese Sichtweise erfordert, sich selbst als Mensch mit allen positiven und negativen Seiten einer Auseinandersetzung auf Augenhöhe auszusetzen und hinterfragen zu lassen.
- ▶ Kinder, die sich ernstgenommen und respektiert fühlen und nicht jederzeit durch dominantes Elternverhalten willkürlich in ihren Entscheidungen und Handlungen überstimmt werden, lernen, Eigenverantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen. Dazu gehört auch, sich selbst mit den möglichen negativen Konsequenzen des eigenen Handelns auseinanderzusetzen.
- ▶ Ein erster Schritt ist, im echten Dialog sich auf Augenhöhe mit der Perspektive ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Die Familienverfassung kann dabei ein wichtiges Hilfsmittel sein.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Grundlage der Familienverfassung ist die Freiwilligkeit aller Beteiligten.
- ☐ Vereinbart einen Termin, an dem die Familie bespricht, wie sie zusammenleben möchte.
- ☐ Jede Perspektive ist dabei gleich wichtig und wird angehört. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.
- ☐ Gegenseitige Schuldzuweisungen und Vorwürfe werden sofort gestoppt. Es geht um die persönliche Perspektive und Wahrnehmung ist immer subjektiv, aber nie falsch.
- ☐ Dominanz ist eine Gewohnheit und nicht so leicht zu verändern. Versucht zu beobachten, wann jemand seine Perspektive durchdrücken und die anderen dominieren möchte und wann jemand wirklich versucht, die Sichtweise des anderen nachzuvollziehen.
- ☐ Vereinbart auf diese Weise in der Diskussion 3 – 5 Regeln, wie ihr künftig zusammenleben möchtet.
- ☐ Es ist wichtig, dass diese Regeln im Konsens gefunden werden und jeder das Gefühl hat, dass seine Perspektive mit eingeflossen ist. Sobald dieses Prinzip verletzt wird, ist die Familienverfassung wertlos.
- ☐ Schreibt die gefundenen Regeln auf und hängt sie für alle sichtbar auf. An diese Regeln sollen sich nun alle Familienmitglieder halten (dazu: FAM 02 „Pain Snake“).
- ☐ Vereinbart einen Folgetermin in der kommenden Woche, an dem diese Regeln und die Umgangsweise damit reflektiert und ggf. angepasst werden. Sprecht dabei möglichst konkret über die beobachteten Verstöße.
- ☐ Dieser Move gilt nur dann als durchgeführt, wenn es über einen Zeitraum von 6 Wochen hinweg jede Woche ein Treffen gibt, das nach den Regeln der Trainingskarte FAM 03: "Aufeinander hören" abläuft..
- ☐ Verstöße gegen die Regeln haben keine weiteren Konsequenzen als das Gespräch darüber, weil nur Freiwilligkeit und Eigenverantwortung eine nachhaltige Veränderung bringen können und nicht aufgezwungene Regelkonformität.