



Was Familie schön macht

Die schönen Bilder von Familie in Katalogen sind oft weit weg vom Alltag. Familie ist nicht nur ein Ort der Idylle und Geborgenheit, sondern hier treffen sich vielfältige Ansprüche und Bedürfnisse verschiedener Generationen. Umso mehr kommt es darauf an, immer wieder für Klarheit zu sorgen.



»Familienleben lässt sich nicht abstrakt gestalten, sondern immer nur konkret. Was zählt ist der jeweilige Augenblick.«

Ulrike Gentner, stellv. Direktorin im HPH, leitet die Familienbildung im Heinrich Pesch Haus

Das übliche alltägliche Chaos – alles kommt zusammen: Die stinkende Windel wechseln, Hausaufgaben des Ältesten checken, mit dem Partner mal in Ruhe sprechen, die Freundin wartet seit Tagen auf eine WhatsApp, der Chef will ein Konzept bis Freitag, aber da reisen doch die Schwiegereltern an, es sollte noch aufgeräumt und ein Kuchen gebacken werden. Der Putz blättert von der Hauswand, die Bezahlung der großen Rechnung, die für den kommenden Monat erwartet war, liegt jetzt schon im Briefkasten ... und eigentlich wenigstens einmal in der Woche ganz für sich allein... Wie soll man da einen ruhigen Kopf behalten und gelassen sein? Alles unter einen Hut bringen?

Familienleben ist von vielen Seiten extrem gefordert. Sicher haben Sie schon gehört, Prioritäten setzen ist ein wichtiges Ordnungsprinzip, die zur Verfügung stehende Zeit

optimal zu nutzen. Aber der Alltag ist oftmals so komplex, dass das nicht (immer) hilft.

Aus meiner Erfahrung mit Familien weiß ich: bei dem Druck, dem Familien ausgesetzt sind, ist eines deutlich: Sie können nicht fliehen, aber bewusst in der jeweiligen Situation damit umgehen.

Um klar zu sehen, hilft oft ein Wechsel der Blickrichtung. Unsere Seelenfenster wischen um wahrzunehmen, wie bunt das Leben in der Familie ist: Vergangenes lassen, Unstimmigkeiten miteinander klären oder einander vergeben, innerlich wieder frei werden, Freude fühlen und teilen. Eine Mutter teilte mir kürzlich nach einer Veranstaltung mit: Das wichtigste in der vergangenen Woche war ein Streit in der Familie, bei dem jede/r die eigenen Bedürfnisse ausdrücken konnte, ohne einander zu verletzen, und Versöhnung erlebt wurde.



Was ist Familie?

Alle Gesellschaften in Geschichte und Gegenwart kennen Familie als soziale Institution. Zu ihren Aufgaben zählen u.a. die Erziehung der Kinder, die Versorgung ihrer Mitglieder und die Organisation der Arbeit und des täglichen Lebens. Welche Personen zu einer Familie gehören, wie sich das Familienleben, Wohnen und Arbeiten gestaltet, unterliegt einem beständigen gesellschaftlichen Wandel – auch bezüglich der zwischenmenschlichen Beziehungen, Leitbilder und Lebensentwürfe. Doch ihre zentralen Werte sind z.B. Liebe und füreinander da sein. Wenn also Familie verbreitet, staatlich gefördert und gesellschaftlich geschützt ist als Form des Zusammenlebens der Generationen und Geschlechter und Menschen die hohe Bindung, Emotionalität und Intimität der Beziehungen in dieser primären Sozialgruppe erleben: was macht Familienleben so herausfordernd?

Familienbildung ist ein Standortfaktor.

Auch in der hochindustrialisierten Gesellschaft des 21. Jahrhunderts stellt die Familie den zentralen Bezugspunkt für Geborgenheit und die wichtigste soziale Institution dar. Familie ist der Ort für Erziehung, Bildung, Versorgung, Geborgenheit, Integration und Sozialisation. Ein regional und überregional breit aufgestelltes Netzwerk an Institutionen ist daher von großer Bedeutung, um Familien zu begleiten und in ihrer wichtigen gesellschaftlichen Aufgabe zu unterstützen. Die Familienbildung im HPH stärkt Familien und ermöglicht Orte der Bildung und Begegnung – auch für Kooperationspartner.

Wenn man sehr unter Druck steht und die Agenda dicht ist, hilft zunächst mal eine Pause. So absurd es klingt: gerade wenn man keine Zeit hat. Mit Pause meine ich hier: Innehalten, Durchatmen, bewusst die Ansprüche senken statt alles hinkriegen zu wollen. Erholung nicht aufschieben auf den Feiertag oder die Ferien.

Ein weiterer wichtiger Schritt, die Geschwindigkeit aus der Situation zu nehmen, ist aufzuhören, alles gleichzeitig machen zu wollen. Der emeritierte Professor für Medizin und Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn versteht unter Achtsamkeit »auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen.« Achtsamkeit fördert Akzeptanz und Achtung vor der Einzigartigkeit jedes einzelnen Familienmitglieds. Mir erzählte ein Vater, wie ihn dies sein vierjähriger Sohn lehrte. Das Kind spiegelte ihm durch Quengeln, wann der Vater zwar körperlich präsent, aber in Gedanken abwesend war; er freute sich, wenn der Vater ganz »da« war, auch mit seinem Herzen und sie wirklich gemeinsam Zeit verbrachten – das musste nicht lang sein. Entscheidend war: da sein im Jetzt.

Die Spannungen sind nicht etwas, das mit der Zeit weggeht – im Gegenteil: Vereinbarkeitsthemen erleben junge und ältere Familien, wie ein Beispiel zeigt. Abends, der Beruf ragt oft in die Familie hinein: sein Smartphone vibriert – eine dringliche Angelegenheit, und privat ist manches virulent: Die Tochter findet keinen Ausbildungsplatz, die demente Mutter ruft zum fünften Mal an, mit dem Pfleger sind noch Absprachen zu

treffen, eine Steuerangelegenheit wartet und die Bandscheibe meldet sich unangenehm.

Es gibt Situationen, da könnte man aus der Haut fahren. Lamentieren und leiden führt nicht weiter, es verändert die Situation nicht. Stattdessen: Distanz finden und auch einmal mit Humor auf das Szenario schauen. Ich gebe zu, Humorvoll-Sein ist manchmal noch herausfordernder, um den alltäglichen Unzulänglichkeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Die eigenen Einstellungen überprüfen, Erleben und Handeln reflektieren und dadurch die Handlungsfähigkeit (wieder)finden.

Das ist authentisches Mentalisieren – also Abstand gewinnen, die eigenen Emotionen und Affekte regulieren, die Aufmerksamkeit auf den Augenblick und auf Lösungen lenken.

Einfach werden, auf die kleinen Dinge achten, annehmen, was im Augenblick ist (Lust, Wut, Fragen, Angst, aus dem Rhythmus sein...) so gut es geht. Gegenwärtig sein. Tun wir dies achtsam, wird das Leben ein Abenteuer oder zur Meditation. Wir haben nur diesen einen Augenblick. Und wieder ein Tag, an dem die Balance mal mehr, mal weniger gelingt – wie schön, dass wir das als Familie miteinander lernen und uns zusammen entfalten dürfen.

Wenn Sie das nächste Mal aus der Haut fahren wollen, zwischen den Stühlen sitzen und nicht wissen, was wichtig ist, wünsche ich Ihnen Achtsamkeit und Humor, wieder zu dem zu finden, was uns allen hilft: Klarheit.



Ulrike Gentner

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mitteilen mögen, freue ich mich über Ihr Feedback oder Ihren Kommentar. Danke. gentner@hph.kirche.org