

Familienrat – das Zusammenleben in der Familie gemeinsam gestalten

„Veränderung als Chance: Wir schaffen das gemeinsam...“

Die aktuelle Situation verändert unser aller Alltag wesentlich. Mehr Zeit in den eigenen Wänden, Arbeiten und Lernen von zu Hause etc. können bereits eingespielte familiäre Strukturen und Regeln ins Wanken bringen. Viele Familien sehen sich deswegen vor der Herausforderung ihren gewohnten Rhythmus und Alltag umzustellen und an die neue Situation anzupassen. Darüber hinaus können bestehende Spannungsthemen – wie z.B. anfallende Hausarbeiten – noch sichtbarer werden und zu Konflikten führen. Doch wie kann der familiäre Alltag gerade in diesen besonderen Zeiten gut gelingen?

Der **Familienrat** stellt eine gute Möglichkeit dar, um eben solche Lösungen zu finden. Er basiert auf folgenden **Grundprinzipien**:

- Alle Familienmitglieder werden im Familienrat als **gleichwertig** angesehen, d.h. keiner ist dem anderen über- oder untergeordnet. Man begegnet sich mit gegenseitigem **Respekt**.
- Jedes Familienmitglied ist - entsprechend seiner Fähigkeiten - für das Funktionieren des familiären Alltags verantwortlich.
- Jeder darf seine Wünsche, Anregungen, Beschwerden und Ideen einbringen und alle anderen hören zu. Alle Themen, die einen gerade bewegen, sind erlaubt, wie z.B. Abwaschen, Aktivitäten, Essen, Wochenpläne.

Zum **Ablauf** des Familienrats:

- Der Familienrat findet **wöchentlich** zu einer bestimmten Zeit und Ort statt.
- Alle Familienmitglieder sollten anwesend sein, aber niemand wird zur Teilnahme gezwungen. Sollte sich ein Familienmitglied dagegen entscheiden, findet der Familienrat dennoch statt und Entscheidungen werden ebenso getroffen.
- Planen sie die Dauer abhängig vom Alter ihres Kindes/ihrer Kinder. Bereits sehr junge Kinder (ab 3 Jahre) können beim Familienrat mitwirken.
- Überlegen sie vorher einen Ablauf, damit die Zusammenkunft eine gewisse Ordnung hat und damit die vorgebrachten Punkte auch effektiv geklärt werden können: Wie könnte die „Tagesordnung“ aussehen? Wer führt das „Protokoll“? Wo wird das Protokoll aufgehängt/aufbewahrt?...
- Eine Person leitet die Sitzung. Diese Leitung wird reihum besetzt, d.h. bei jeder Sitzung neu vergeben. Ein Erwachsener sollte im ersten Treffen diese Funktion übernehmen, damit Kinder eine Vorstellung bekommen, was die Aufgabe der Leitung sind. Es wird angenommen, dass Kinder etwa ab dem Schulalter diese Funktion übernehmen können.
- Jeder darf Lösungsvorschläge vorbringen und diese werden diskutiert. Neue Regelungen werden dann **gemeinsam, d.h. einstimmig beschlossen**. Die Stimme jedes Familienmitglieds ist gleichwertig. Kommt man zu keiner Vereinbarung, wird das Thema bei der nächsten Sitzung

noch einmal besprochen. Entscheidungen gelten bis zur nächsten Sitzung. Erweist sich eine getroffene Vereinbarung als nicht durchführbar, kann eine außerordentliche Zusammenkunft einberufen werden.

Sind Sie schon neugierig geworden, wie der Familienrat ihren Familienalltag positiv verändern kann? Probieren Sie es aus, auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht etwas eigenartig wirkt. Durch das Zuhören kann das Verständnis füreinander wachsen und gemeinsam getroffene Vereinbarungen werden meist besser von allen mitgetragen. Gerade eine Ausnahmesituation wie diese kann außerdem eine Chance bieten, gewisse „Altlasten“ zu verändern. Vielleicht werden sie überrascht werden, welche großartigen Lösungen ihr Kind/ihre Kinder bereits findet/finden. Vor allem Kinder erhalten durch den Familienrat die Möglichkeit, den Familienalltag aktiv mitzugestalten und werden in ihrer Selbstwirksamkeit sowie in ihrer Kommunikationsfähigkeit gestärkt.

Haben Sie weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne zu den Themen, wie z.B. familiäre Situation, kindliches Verhalten, Erziehung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation. Die Mitarbeiterinnen des Mobilen Teams der St. Nikolausstiftung sind - auch während der „Corona-Krise“ - kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar!

Quellen:

Dreikurs, R., Gould, S. & Corsini, R. J. (2003). Familienrat. Stuttgart: Klett-Cotta
<https://www.familie-und-tipps.de/Familienleben/Familienrat.html>