

Der Familienrat

In jeder Familie treten Probleme und Konflikte auf, die es zu lösen gilt. Sie entstehen daraus, dass jedes Familienmitglied eine eigene Persönlichkeit mit eigenen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen ist. Viele Konflikte lassen sich mit gutem Willen durch Gespräche lösen.

Eine geeignete Möglichkeit, gut mit Konflikten umzugehen und dabei viel zu lernen, ist der Familienrat. Er bewirkt keine Wunder, zeigt aber auf, wie man das Zusammenleben zufriedenstellend gestalten kann: Nämlich auf der Grundlage von offenen Gesprächen.

Wie man es machen kann:

1. Zeitpunkt und Ort vereinbaren, zu dem alle Familienmitglieder erscheinen können.
2. Regelmässiges Treffen, zum Beispiel einmal in der Woche zu einem fest vereinbarten Zeitpunkt.
3. Die Teilnahme ist kein Zwang, aber erwünscht: Entscheidungen werden jedoch getroffen.
4. Jede Versammlung braucht eine leitende Person, so auch der Familienrat. Jedes Familienmitglied, das in der Gesprächsleitung geübt ist, kann das Gespräch führen.
5. Bei Entscheidungen soll nach Möglichkeit ein Konsens gesucht werden, das heisst, dass nicht eine Mehrheit über eine Minderheit entscheidet, sondern dass nach Möglichkeit solange nach Lösungen gesucht wird, bis sich alle mit einer Lösung einverstanden erklären können. Jedes Familienmitglied bekommt die Chance mitzureden und eine Lösung mitzuverantworten, womit sich jede/r mehr verpflichtet fühlt, sich an die getroffenen Entscheidungen und Regeln zu halten.
6. Die Zeitspanne, für wie lange eine Regel gilt (zB bei Hausarbeiten), muss immer genau festgelegt werden.

Weitere nützliche Regeln für die Art und Weise, wie Familienmitglieder miteinander reden:

1. Wir reden miteinander in Ich-Botschaften ("Gestern habe ich mich über die laute Musik geärgert") und möglichst nicht in Du-Botschaften ("Du hast gestern die Musik viel zu laut gesteuert").
2. Wir reden miteinander in subjektiven Formulierungen ("Ich empfinde die Musik als zu laut.") und möglichst nicht in objektiven Formulierungen ("Die Musik ist zu laut.")
3. Jede/r hört dem andern zu und unterbricht sie/ihn nicht, lässt sie/ihn ausreden. Jede/r soll die Gelegenheit und die Zeit haben, zu reden ohne unterbrochen zu werden. Die Gesprächsleitung hat dafür zu sorgen, dass jede/r zum Reden kommt.
4. Beim Zuhören kann es manchmal sinnvoll sein, wenn man der/demjenigen, die/der etwas gesagt hat, zurückmeldet, was man gehört hat (aktives Zuhören). Diese/r kann bestätigen, dass es richtig ist, was man zurückgemeldet hat oder er/sie kann es zurückweisen und nochmals sagen, was er/sie ausdrücken wollte. Jedem/jeder soll mit Geduld und Aufmerksamkeit zugehört werden.
5. Offenes Forum: Jedes Familienmitglied hat die Möglichkeit, Wünsche, Ideen, Meinungen und Beschwerden zu äussern und die der anderen anzuhören.
6. Der Ton macht die Musik: Jede/r redet, besonders bei Beschwerden und Kritik, in der Weise, dass ein anderer sich möglichst wenig bedroht und angegriffen fühlt und sich dadurch möglichst wenig in die Gegenangriffs- oder Verteidigungsposition gedrängt fühlt.
7. Wir alle brauchen Anerkennung. Es ist deshalb wichtig, dass wir auch im Familienrat uns gegenseitig Anerkennung geben für das, was gut geht.