

Ideen, Anregungen für das Familienleben

1. Die Agendasitzung

Es bewährt sich sehr, als Eltern einmal pro Woche zusammensitzend, um die Woche anzuschauen, dies mit den Agenden von beiden. Der Sonntag-Abend eignet sich dazu besonders gut. Es geht um die Feinabstimmung, wer in der kommenden Woche was wann vorgesehen hat, wer für was zuständig sein soll usw.

2. Der Paarabend und das Paarwochenende

Für die Beziehungspflege hat es sich bewährt, einmal pro Woche einen Abend frei zu halten, um als Paar etwas zu unternehmen, sei es zu Hause oder auswärts. Auch 3 bis 4 Wochenenden pro Jahr als Paar (ohne die Kinder) sind gut für die Beziehung. Eine geeignete Kinderbetreuung zu organisieren, ist nicht immer einfach.

3. Die Teamsitzung (siehe auch die Familienkonferenz nach Gordon)

Mit Kindern ab Schulalter ist es sehr hilfreich, einmal wöchentlich oder einmal vierzehntäglich ein Familiengespräch zu machen, beispielsweise an Freitag Abend, um das Wochenende zu planen, Rückblick zu machen auf die Woche (was ist gut gelaufen, was könnte verbessert werden), konkrete Absprachen zu treffen (Aushandeln führt eher zur Übernahme von Mitverantwortung als Verfügen). Bei all dem ist es sinnvoll, sich auf konstruktive Kommunikationsregeln zu achten wie Ich-Botschaften, subjektive Formulierungen, aktives Zuhören.

4. Zeiten für Intimität/Berührung/Sexualität

Auch dafür ist ein Zeitgefäß zu schaffen.

5. „Papi- und Mami-Zyt“

Ab dem Kindergartenalter, allenfalls auch früher, hat es sich bewährt, dass jeder Elternteil sich für jedes Kind einmal pro Woche, oder einmal in 2 Wochen, Zeit nimmt, um die Zweierbeziehung ganz bewusst zu pflegen. Dies setzt voraus, dass sich die Eltern mit der Agenda absprechen, wer mit welchem Kind diese „Quality-Time“ macht und dies mit dem Kind auch abgesprochen wird. Während der Papi-/Mami-Zyt ist man voll präsent für das Kind, und ähnlich wie beim Zwiegespräch schaut man, dass man durch nichts gestört wird. Das bedeutet in der Regel, dass der andere Elternteil "den Rücken freihält", also für das übrige Familiengeschehen in dieser Zeit zuständig ist.

6. Der "Frühabend"

Jeder Elternteil hat regelmässig die Möglichkeit, einen Abend für sich zu gestalten, beispielsweise ab 18 Uhr, um etwas für sich zu machen, ins Kino gehen usw.