

MACHE DIR DEIN
FAMILIENLEBEN ZUR



HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG



DER FAMILIENTISCH

(ORIENTIERT AM ZWIEGESPRÄCH)

Der Familientisch nach einfachen, aber festen Regeln!

Wie viele Minuten denkst du, sprichst du täglich mit deinen Liebsten?
Ich meine ein wirklicher Austausch über persönliche Dinge?

Fakten: Das Bundesministerium für Familie findet heraus, dass deutsche Paare nur etwa zwei Minuten pro Tag miteinander über wesentliche persönliche Dinge reden. Michael Lukas Moeller entwickelte die Zwiegespräche, um diese Art des Austauschs zu fördern.

Ein wichtiger Aspekt glücklicher Beziehungen ist genau dieses wesentliche "Miteinander-Reden" Das Sprechen über Wünsche, Hoffnungen, Befürchtungen, Erwartungen und Ängste. Und in der Familienkommunikation ist es nicht anders. Wir haben sooft Pläne für unsere Kinder und sehen gar nicht mehr genau hin, was da eigentlich für Potentiale vorhanden sind. Glaube mir, es wird dich verzaubern einmal wirklich zuzuhören, Zeit und Raum für diese Begegnung zu erschaffen.

Mit dem Familientisch wirst du einen neuen Blick auf dein Kind werfen. Es wird sich gesehen fühlen. Gehört und geliebt. Du wirst durch diesen neuen Blick auf dein Kind befruchtet werden, auch wirst du selbst mutiger werden.

Wir lernen zuzuhören, uns mitzuteilen. Uns zu begegnen. Uns zu leben, genauso wie wir sind.

Wie oft meinen wir als Eltern genau zu wissen, was unseren Kindern gut tut. Was sie gut finden. Wonach sie sich sehnen. Wir haben unsere festen Bilder und geben uns unsere Antworten auf Fragen selber, die eigentlich nur unsere Kinder oder Partner liefern können.

Was passiert ohne Kommunikation?

- Konflikte werden nicht geklärt
- grundlegende Empfindungen und Wünsche werden nicht mehr geteilt
- daraus folgt Entfremdung
- ungeklärte Erwartungen oder Wünsche führen zu Verletzungen und Enttäuschungen

Wie wunderbar aber ist es, die Vorlieben, Sehnsüchte, Ängste, Überzeugungen, Interessen und Werte des anderen zu kennen, aber auch zu wissen, wer der beste Freund ist, welchen Lieblingsfilm der Partner oder das Kind hat oder was er gerne in der Freizeit macht.

Um Veränderungen in der Welt der Anderen mitzubekommen braucht es regelmäßige, tiefe Gespräche bei denen man jedem einzelnen Familienmitglied Aufmerksamkeit schenkt und auch sich selber besser kennenlernt.

Der Familientisch angelehnt an das Zwiesgespräch eignet sich hier sehr.



Regeln für deinen Familientisch könnten/sollten sein:

Ein fester Termin wird wöchentlich oder alle 14 Tage vereinbart und eingehalten.

Alles störende (Fernsehen, Handys, Musik, ..) hat hier keinen Platz

Bestimmt eine Zeit, wie lange jeder Einzelne spricht. (wir haben mit 5 Minuten angefangen und die zweite Runde dann mit 2 Minuten Sprechzeit)

Bestimmt wer beginnt und in welcher Reihenfolge es weitergeht. (das kann jedes mal verändert werden)

So geht es: Der Erste der Familie beginnt zu sprechen. ALLE anderen hören nur zu. Startet mit einer Zeit von wenigen Minuten. Es werden keine Fragen gestellt, keine Kommentare oder Ratschläge gegeben. (auch nicht im Nachhinein ;)) Wenn einer nichts zu sagen hat, dann schweigt er. Und alle anderen mit. Wenn jeder zweimal dran war, beendet ihr den Familientisch.

Thema des Gesprächs: Jeder erzählt, was ihn derzeit am meisten bewegt. Was bewegt mich?

Was wünsche ich mir? Wovor habe ich Sorge oder Angst? „Ein Selbstporträt malen“ nennt

Moeller, der Erfinder des Zwiegesprächs, das. Jeder bleibt bei sich selbst als Thema.

Jeder spricht über das, was ihn bewegt. Wenn man über jemand anderen spricht (was

natürlich erlaubt ist), dann nicht wertend, sondern wie man sich fühlt im Blick

auf den, über den man redet. Ansonsten keine Unterstellungen,

keine Bewertungen und keine Interpretationen.



HERZSACHE TIPP!

BEGINNE!

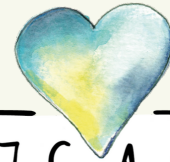
JETZT!

Macht heute einen Termin für euern ersten Familientisch. Und zwar innerhalb der nächsten 7 Tage. Man muss gar nichts dafür können, es gibt also keine Ausreden. Und es ist wichtig regelmäßig zu sprechen. Nach den ersten drei/vier Malen kommt die Anfangseuphorie manchmal zum erliegen, da gilt es trotzdem weiterzumachen!! Deshalb ist es gut, den Familientisch mit einem Ritual zu besiegeln. Ihr könnt zb alle eure Hände übereinander legen und zusammen sagen: „Wir machen ab heute jede Woche einen Familientisch, weil wir uns wichtig sind!“

Wenn du weiterführend das Thema anschauen möchtest,
hier ein Buchtipp zu Zwiegesprächen
„Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch“
von Michael Lukas Moeller.



MACHE DIR DEIN
FAMILIENLEBEN ZUR



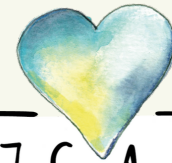
HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG



VERABREDET EUCH EINMAL DIE WOCHE
AM BESTEN VERSPRECHT IHR EUCH DAS
MIT EINEM KLEINEN RITUAL.

MACHE DIR DEIN
FAMILIENLEBEN ZUR



FRAGENKATALOG:

HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG

WIE GEHT ES DIR GERADE?
WIE WAR DEINE WOCHEN?
WAS BEWEGT DICH GERADE AM MEISTEN?
WAS IST LOS IN DER SCHULE/AUF DER ARBEIT?
WAS WÜNSCHST DU DIR?
WOVOR HAST DU SORGE ODER ANGST?
WAS TUT DIR GERADE GUT?
WAS TUT DIR NICHT GUT?



Du hast Lust auf mehr Input
für dich und deine Familie?
Dann besuch uns auf

WWW.HERZSACHE.JETZT



Ich freu mich auf dich!
Deine Tina Richter

KONTAKT

HERZSACHE GmbH
Tina Richter
Im Hilgersfeld 24
Bergisch Gladbach