

GARY CHAPMAN · SHANNON WARDEN



DO IT YOURSELF-
PROJEKT

Familie

12 Werkzeuge für ein
glückliches Zuhause

francke



INHALTSVERZEICHNIS

Einführung.....	9
1. Freundlichkeit aufbauen.....	15
2. Dankbarkeit erhöhen.....	31
3. Liebe kultivieren	45
4. Kompromisse suchen	63
5. Bewusst vergeben	79
6. Die Kommunikation verbessern	99
7. Vertrauen fördern.....	115
8. Mitgefühl entwickeln.....	131
9. Geduld üben	149
10. Gut organisiert sein	167
11. Den Spaßfaktor erhöhen	181
12. Verbundenheit schaffen	195
Nachwort: Instandhaltung.....	211
Ein Test zur Inspektion: Wie steht es um Ihr Familienleben?	217
Liebessprachen-Test für IHN.....	223
Liebessprachen-Test für SIE	229
Dank	235
Anmerkungen.....	237



EINFÜHRUNG

Haben Sie schon einmal im Fernsehen eine Dokusoap angeschaut, in der es um die Renovierung eines Hauses geht? Vielleicht haben Sie solche Verschönerungsprojekte ja schon in Ihrer eigenen Wohnung verwirklicht. Besonders beeindruckend ist immer die große Überraschung zum Abschluss – der Moment, wenn die eigenen Träume und die harte Arbeit zu einem schönen neuen Raum oder zu einem komplett renovierten Zuhause geführt haben. Was vorher abgenutzt und altmodisch aussah, ist jetzt komplett verwandelt und wie neu! Und man fragt sich: »Warum haben wir das nicht schon früher in Angriff genommen?«

Meine Co-Autorin Shannon und ich mögen beide gerne Renovierungsprojekte im Fernsehen und im echten Leben – allerdings haben wir selbst uns auf Renovierungen ganz anderer Art spezialisiert. Wir sind Paar- und Familienberater, die das große Vorrecht haben, sich mit einzelnen Personen oder mit Paaren zusammenzusetzen, die von einem neuen Familienleben träumen. Sie wollen keine neue Familie, sondern sie wollen wissen, wie sie ihr jetziges Familienleben verbessern können. Genauer gesagt möchten sie lernen, besser miteinander zu kommunizieren und einander mehr zu lieben. Sie wollen herausfinden, wie sie ihre Kinder ermutigen, ein friedlicheres Miteinander erreichen und wirksam Grenzen setzen und aufrechterhalten können.

Haben Sie schon die Gemeinsamkeiten entdeckt zwischen einer Renovierungsaktion im eigentlichen Sinne und der Art von Renovierung, über die wir in unseren Beratungsräumen spre-

chen? In beiden Fällen führen Langeweile oder Frust über das Althergebrachte dazu, dass wir uns immer mehr nach einer Veränderung sehnen. Dieser Wunsch mündet in eine Planung. Die Planung wird schrittweise in die Tat umgesetzt. Und am Ende finden wir eine wunderschöne veränderte Wohnung vor ... oder eine veränderte Familie.

Natürlich gibt es auch Unterschiede zwischen räumlichen und familiären Renovierungsaktionen. Wenn ich meine Wohnung wieder in Schuss bringen, es aber nicht selbst machen will, kann ich eine Firma damit beauftragen. Wenn ich hingegen meine Beziehungen verbessern will, funktioniert das so nicht. Als Berater gehen Shannon und ich nicht in die Häuser und schaffen für die Leute, denen wir helfen wollen, ein völlig neues Familienleben. Stattdessen zeigen wir ihnen, wie sie es selbst tun können – do it yourself.

In unserer beratenden Rolle hören wir zu, helfen den Menschen, ihre Beziehungen zu klären, und entwickeln gemeinsam mit ihnen Pläne und Schritte, mit denen sie ihre Ziele erreichen können. Wir helfen ihnen auch, zu neuen Einsichten und zu neuer Beziehungsfähigkeit zu gelangen – wir geben ihnen also sozusagen die »Werkzeuge« an die Hand, mit denen sie ihr Familienleben verbessern können. Am Ende aber liegt die Entscheidung bei unseren Klienten. Sie müssen die Motivation aufbringen, die nötigen Veränderungen in ihrem Familienleben herbeizuführen, damit dieses nachher so aussieht, wie sie es sich wünschen.

Und das ist natürlich der schwierigste Teil – es konsequent durchzuziehen! Nur ein Beispiel: Wenn Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin über mehrere Jahre hinweg negative Kommunikationsmuster aufgebaut haben, dann lassen diese sich nicht einfach über Nacht umkehren. Sie beide müssen sich engagieren, um eine Veränderung herbeizuführen. Sie müssen sich täglich anstrengen, um das Ziel zu erreichen, und die Verbesserungen, die Sie miteinander errungen haben, Stück für Stück verstärken und sichern. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Denn

uns allen geht im Lauf der Zeit die Puste aus. Wir werden träge, halten unsere Beziehungen für selbstverständlich und gehen davon aus, dass diese immer weiter fortbestehen, obwohl wir keine spürbaren Veränderungen vornehmen – ja oft nicht einmal das Allernötigste tun, um diese Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Doch wir haben nicht nur in unserer Beziehung zu kämpfen, sondern strampeln uns auch ab, um gute Eltern zu sein, so wie wir uns das vorstellen. Shannon und ich haben immer wieder mit Eltern zu tun, die sagen: »Ich sollte mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen, aber ich habe einfach so viel zu tun« oder: »Ich möchte nicht, dass mein Kind als einziges nicht die technischen Geräte besitzt, die die anderen Kinder alle haben«. Diese Eltern versuchen wie so viele andere, eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden und ihren Kindern gesunde Grenzen zu setzen. Sie streben nicht unbedingt danach, »perfekt« zu sein – sie erkennen einfach nur die Probleme zu Hause und wollen diese anpacken, bevor es zu spät ist und die Kinder erwachsen sind und wegziehen.

Wir werden träge, halten unsere Beziehungen für selbstverständlich und gehen davon aus, dass diese immer weiter fortbestehen.

Wahrscheinlich erkennen Sie sich in diesen Beispielen ein Stück weit wieder und vielleicht sehen Sie auch in Ihrer Familie Bereiche, die verbesserungswürdig sind, und zwar schon seit langer Zeit. Möglicherweise haben Sie sogar schon versucht, eine Veränderung herbeizuführen, aber Ihre Bemühungen waren nicht so erfolgreich, wie Sie sich das erhofft haben. Aber Sie haben nicht aufgegeben! Stattdessen haben Sie sich fest vorgenommen, mehr Energie in Ihre Familie zu investieren. Darum lesen Sie jetzt dieses Buch. Sie sind neugierig geworden: Ist es wirklich möglich, dass ich das Familienleben bekomme, das ich mir für mich und die Menschen, die ich liebe, wünsche? Die Antwort lautet: »Ja!« Sie sind von dem veränderten Familienleben, nach dem Sie sich sehnen, gar nicht so weit entfernt, wie Sie denken. Sie tragen bereits den Wunsch in sich, Ihre Beziehungen zu Hause zu

DO IT YOURSELF-PROJEKT FAMILIE

verbessern. Sie sind bereit, eine Eigenleistung (harte Arbeit) zu erbringen. Sie brauchen nur neues Werkzeug. Und hier kommen Shannon und ich ins Spiel. Wir haben dieses Buch mit vielen ermutigenden und praktischen Hinweisen versehen, die Ihnen als neue Werkzeuge dienen können, um die erwünschte »Renovierungsaktion« in Ihrer Familie in die Tat umzusetzen.

Wir möchten Ihnen nicht nur die besten Werkzeuge zur Verbesserung Ihrer Beziehungen an die Hand geben, sondern auch durch Beispiele aus dem Bereich der Wohnungsrenovierung deutlich machen, worauf es uns ankommt. Wir sprechen über alles, vom täglichen Aufräumen bis hin zu großen Renovierungsaktionen, und zwar nicht deshalb, weil wir selbst die Handwerker sind, sondern weil wir Sie für Ihre Arbeit beraten wollen. Es ist unsere Hoffnung, dass Sie beide an diesem Bild von der Renovierung Spaß haben, während Sie dieses Buch lesen und Ihr eigenes Renovierungsprojekt in Angriff nehmen.

Also holen Sie bitte Ihre Werkzeugkiste heraus – es geht los!





RENOVIERUNGSZIEL:
EGOISMUS ABBAUEN

RENOVIERUNGSWERKZEUG:
FREUNDLICHKEIT AUFBAUEN

Kapitel 1

FREUNDLICHKEIT AUFBAUEN

***Verteilen Sie die Ladung auf mehrere Schultern ...
und zwar die Wäscheladung!***

#dasistjazumLachen

GARY: Am Anfang unserer Ehe habe ich zu wenig auf Karolyns Bedürfnisse geachtet. Glücklicherweise war (und ist) sie hartnäckig genug, mich das wissen zu lassen.

#Erachten Sie mich jetzt für deutlich achtsamer als am Anfang!

SHANNON: Meine Kinder lassen es nicht zu, dass ich ihre Bedürfnisse missachte. Sie sind ganz lieb, aber auch sehr redegewandt ... und sehr selbstbewusst.

#Erachten Sie mich abends für völlig k. o.

»DAS IST MEINS!« – »Du stehst mir im Weg rum.« – »Wir machen nie das, was ich will.«

Hören Sie zu Hause auch oft solche Sätze? Und werden diese meistens mit einem ärgerlichen oder kritischen Unterton geäußert?

Wenn Sie die beiden Fragen mit »Ja« beantwortet haben, dann sind Sie damit nicht allein! Kommentare und Einstellungen wie diese zeigen, dass es in Ihrer Familie – wie in vielen anderen – ein

Problem mit Egoismus gibt. Und Sie sind auch nicht die Einzigen, die »weniger Egoismus« zum wichtigsten Punkt auf ihrer Renovierungsliste erklärt haben.

Zunächst einmal haben Sie es wahrscheinlich satt, dass Ihre Kinder um ihr Spielzeug streiten oder darum, wer den Fensterplatz bekommt oder den letzten Keks aufessen darf. Wie die meisten Eltern wünschen Sie sich ein bisschen Ruhe und Frieden. Sie fragen sich: »Warum könnt ihr Kinder euch denn nicht einfach vertragen?«

Außerdem möchten Sie, dass Ihre Kinder später einmal zu Erwachsenen werden, die gelernt haben, mit anderen zu teilen und mit ihnen auszukommen. Und Sie wissen, dass jetzt die Zeit ist, ihnen diese Fähigkeiten beizubringen – nicht später.

Und dann geht es auch um Sie selbst und Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Jeder von Ihnen beiden wünscht sich vielleicht, dass der andere mal seinen Teil der Arbeit rund ums Haus erfüllen würde oder dass er zumindest Ihre Gedanken und Gefühle positiv unterstützt. Saubermachen, Wäsche waschen, Rechnungen bezahlen – das alles erledigt sich schließlich nicht von selbst! Sie fragen sich: »Ich dachte, wir beide wären ein Team. Warum hilfst du mir nicht?«

Allein schon, dass man zusammen unter einem Dach wohnt, kann zu Spannungen führen. Und wenn man dann noch das Badezimmer mit allen teilen muss ... Sie wissen wahrscheinlich, was ich meine.

Sie müssen warten, bis Sie ins Bad können, und manchmal müssen Sie sich den Raum auch noch mit einem anderen Familienmitglied teilen. Dazu kommt, dass es zu wenig Ablageflächen gibt, was bedeutet, dass die Sachen der anderen sich unter Ihre mischen. Für Familienmitglieder, die es gern ordentlich haben, heißt das manchmal auch, dass ein unordentliches Kind – oder der Partner – regelmäßig die eigenen Aufräumbemühungen zunichtemacht. Und dann sind da noch diejenigen, die das Bad ewig besetzen ...

Kapitel 1 – Freundlichkeit aufbauen

Warten. Teilen. Unseren Raum und unsere Sachen verteidigen. Das macht keinen Spaß! Wenn wir über eine Renovierung im wörtlichen Sinne reden würden, dann wäre in diesem Fall eine Badezimmerrenovierung durchaus angebracht. Ich kann mir gut vorstellen, wie eine Firma, die Bäder saniert, eine Wand herausreißt, die Dusche oder Toilette an einer anderen Stelle anbringt oder die Ablageflächen erneuert, damit sie moderner und geräumiger sind.

So kann auch der Egoismus in einer Familie dazu führen, dass wir uns räumlich und zeitlich eingeengt fühlen. Wir können die Sachen der anderen nicht anrühren, ohne dass es Ärger gibt. Wir werden kritisiert, wenn wir uns Zeit für uns selbst wünschen oder sie uns nehmen. Oder wir versäumen es, Verständnis zu haben und einander Hilfe anzubieten, obwohl diese Unterstützung sehr dazu beitragen würde, den Stress des anderen zu verringern. Raumprobleme, die ein Teilen erforderlich machen, können schon ärgerlich genug sein. Aber die egoistische Haltung, die hinter dem Ärger, der Kritik oder der mangelnden Hilfsbereitschaft steckt, kann noch viel frustrierender sein.

Natürlich sind kleine Kinder oft ichbezogen. Es dauert in der Regel nicht lange, bis sie feststellen, dass sie es nicht mögen, wenn andere ihre Sachen durcheinanderbringen. Doch viele Leute setzen diese Ichbezogenheit noch weit über die Kindheit hinaus in bestimmten Bereichen fort. Es kann sein, dass unsere Angehörigen uns auf dieses Fehlverhalten hinweisen. Vielleicht haben wir auch selbst gemerkt, wie egoistisch wir sind. Auf jeden Fall liegt die Entscheidung bei uns, ob wir uns unseren egoistischen Neigungen widersetzen wollen, um unser Familienleben positiv zu verändern, oder nicht.

Dieses Thema taucht immer wieder auf, wenn wir Familien beraten. Fast jeder würde gern eine Familie haben, die weniger egoistisch und dafür freundlicher und rücksichtsvoller ist. Doch bevor wir das Problem zu beheben versuchen, schauen wir uns die Gefühle der beteiligten Personen genauer an. Denn das ist ein

wichtiger Teil der »Renovierungsaktion«: zu akzeptieren, dass die Gedanken und Gefühle der Familienmitglieder wichtig sind. Wir nehmen uns Zeit, um persönliche Erfahrungen zu besprechen sowie zu definieren, was Egoismus ist und wie er sich negativ auf die familiären Beziehungen auswirkt.

Zu meiner »Renovierungsberatung« gehört auch, den betroffenen Familien deutlich zu machen, dass nicht alle »egoistischen« Gedanken und Gefühle schlecht sind. Manchmal stehen diese nämlich für das berechnete Bedürfnis nach Aufmerksamkeit oder Hilfe. Ein Kind zum Beispiel ist nicht wirklich selbstsüchtig im schlechtesten Sinne des Wortes. Es ist einfach noch jung und tieftraurig darüber, dass es sein Lieblingsspielzeug mit jemandem teilen muss. Auch ein Ehemann, der sich

Nicht alle »egoistischen« Gedanken und Gefühle sind schlecht.

bemüht, seine Arbeit rund ums Haus sorgfältig und rechtzeitig zu erledigen, damit er das Spiel seiner Lieblingsmannschaft im Fernsehen anschauen kann, ist nicht unbedingt egoistisch, nur weil er sich einen kleinen Freiraum für seine persönlichen Interessen nimmt.

Gegenseitiges Verständnis ist sicherlich ein wichtiges Instrument zur Verbesserung des familiären Klimas. In diesem Kapitel soll es jedoch in erster Linie um etwas anderes gehen, das Sie in Ihre Werkzeugkiste aufnehmen sollten: Freundlichkeit oder genauer gesagt die Berücksichtigung der Bedürfnisse Ihrer Familie.

Warum Freundlichkeit?

Sicher sind Sie sehr oft in Ihrem Leben ein freundlicher Mensch gewesen, also wissen Sie, was Freundlichkeit ist. Sie kaufen Ihrer Frau ihre Lieblingsmarmelade statt der billigeren, die Sie selbst bevorzugt hätten. Sie hören Ihrem Mann oder Ihrem Kind zu, obwohl Sie gerade lieber in Ihrer Zeitschrift gelesen oder ein Nickerchen gemacht hätten. Sie verzichten auf Ihre Lieblingssendung im Fernsehen, um Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen, das am liebsten »SpongeBob Schwammkopf« schaut.

Umgekehrt haben Sie selbst auch die Freundlichkeit anderer

Kapitel 1 – Freundlichkeit aufbauen

erlebt. Sie wissen also, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Partner Ihnen eine SMS schreibt, um zu fragen, wie es Ihnen geht; wenn Ihr Kind seine Spielsachen aufräumt, um Sie damit zu überraschen, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen; wenn Ihre Familie sich etwas Besonderes zu Ihrem Geburtstag ausgedacht hat.

Warum sind wir freundlich? Warum ist es uns wichtig, dass andere an uns denken? Ich glaube, die Antwort auf beide Fragen ist dieselbe: Wenn wir merken, dass andere auf uns Rücksicht nehmen, haben wir das Gefühl, dass unsere Bedürfnisse ernst genommen werden. Wir möchten den Menschen, die wir lieben, zeigen, dass uns ihre Bedürfnisse wichtig sind, und wir selbst möchten auch das Gefühl haben, dass unsere Bedürfnisse den anderen wichtig sind. Der Egoismus dagegen vermittelt genau das Gegenteil – dass unsere eigenen Bedürfnisse wichtiger sind als die der anderen. So wie kein Haus perfekt ist, gibt es auch kein perfektes Familienleben. Wir sind Menschen, deshalb müssen wir mit einem gewissen Maß an Egoismus rechnen. Doch je weniger Selbstzentriertheit herrscht und je mehr Freundlichkeit, desto besser!



PLÄNE ENTWERFEN

Wenn wir unsere Wohnung renovieren wollen, dann entwerfen wir (oder die Handwerker, die wir beauftragen) zunächst im Kopf einen Plan, wie die gewünschten Verbesserungen aussehen sollen; dann zeichnen wir diesen auf Papier oder gestalten ihn am Computer. Ich ermutige die Familien, die mich um Rat fragen, dasselbe bei der »Renovierung« ihres Zusammenlebens zu tun, also zunächst einmal einen »Entwurf« zu machen. Meistens wissen wir ja ganz genau, was wir *nicht* wollen. Aber wissen wir auch, *was* wir wollen?

Wie können Sie und Ihre Familie rücksichtsvoller miteinander umgehen? Wie würde Ihr Familienleben dann genau aussehen?

Setzen Sie sich selbst konkrete Ziele und besprechen Sie diese mit Ihrer Familie. Bestimmt sind die anderen neugierig und motiviert bei dem Gedanken, dass Sie sie in das »Renovierungsprojekt« miteinbeziehen wollen. Vielleicht haben sie auch hilfreiche Ideen und Vorschläge, wie egoistisches Verhalten abgebaut und ein rücksichtsvolles Miteinander verwirklicht werden können. Solche Gespräche führen Sie am besten beim Abendessen, kurz vor dem Schlafengehen oder zu anderen ruhigen Zeiten, wenn Sie die ungeteilte Aufmerksamkeit Ihrer Familie haben. Das ist viel effektiver, als während einer konfliktreichen Zeit über Familienziele zu sprechen und diese festlegen zu wollen.

Sie könnten damit beginnen, dass Sie jedes Familienmitglied bitten, die Beschwerden aufzulisten, die es von den anderen gehört hat. Zum Beispiel könnte Mama sich darüber beklagt haben, dass Max seine Spielsachen nicht aufräumt, wenn er fertig ist. Hier zeigt sich ein Bereich, in dem Max rücksichtsvoller werden kann.

Um Ihnen ein paar Ideen für ein rücksichtsvolleres Verhalten zu liefern, möchte ich Ihnen einige Beispiele von Familien nennen, mit denen Shannon oder ich im Laufe der Zeit zusammengearbeitet haben.

Eine Mutter erzählte Shannon: »Ich habe das Gefühl, dass meine Kinder die ganze Zeit nur streiten. Wahrscheinlich sind sie nicht egoistischer als andere Teenager, aber ich wünschte, sie würden ihre Probleme in Ruhe miteinander besprechen und besser miteinander klarkommen.«

Shannon erklärte der Mutter, dass ein gutes Miteinander oder ein weniger konfliktreiches Miteinander gute Ziele sind. Manche Eltern wollen überhaupt keine Streitigkeiten in der Familie. Das ist aber nicht realistisch. Bemühen wir uns eher darum, weniger Konflikte zu haben, als gar keine. Wie man Konflikte löst, dazu wird es in Kapitel 4 ein paar praktische Hinweise geben.

Bemühen wir uns eher darum, weniger Konflikte zu haben, als gar keine.

Kapitel 1 – Freundlichkeit aufbauen

Eine andere Mutter vertraute mir an, sie habe es satt, ihre Kinder immer zur Mitarbeit im Haushalt ermahnen zu müssen. In ihrem »Renovierungsplan« stand unter anderem, sie wünsche sich, dass die Kinder ihre Aufgaben selbständig erledigten, ohne dass sie und ihr Mann sie ständig daran erinnern mussten. Damit das geschieht, müssen wir den Kindern vermitteln, welche Konsequenzen es haben wird, wenn sie ihre Aufgaben nicht erledigen. Schreiben Sie für jedes Kind die Aufgaben auf sowie die Folgen, wenn diese nicht rechtzeitig erledigt werden. Dann wenden Sie diese Konsequenzen auch an. Und loben Sie die Kinder, wenn sie ihre Aufgaben pünktlich zu Ende gebracht haben.

Eine Idee, die viele Paare als hilfreich empfunden haben, ist folgende: Einigen Sie sich darauf, einander jede Woche um eine Sache zu bitten, die Ihnen das Leben leichter machen würde. Bevor Sie diese Bitte äußern, sagen Sie Ihrem Mann oder Ihrer Frau zwei Dinge, die Sie an ihm oder ihr besonders mögen oder schätzen. Dann erst teilen Sie Ihre Bitte mit. Beachten Sie dabei, dass es sich um eine »Bitte« handeln soll, nicht um eine »Forderung«! Sie geben Ihrem Partner eine Information und er entscheidet, wie er damit umgehen will. Sobald Sie beide damit beginnen, Veränderungen vorzunehmen, die Ihrem Partner guttun, wird Ihr ganzes Familienleben davon profitieren.



DO IT YOURSELF

Den Slogan »Do it yourself« kennen Sie bestimmt. Bei Wohnungsrenovierungen bedeutet er, dass die entsprechenden Projekte in Eigenarbeit durchgeführt werden, statt eine Firma damit zu beauftragen.

Bei Shannon und mir nimmt »Do it yourself« jedoch eine ganz neue Dimension an. Ja, Familien müssen ihre Arbeit selbst machen; Shannon und ich können nicht von Haus zu Haus gehen und die Familien wieder in Ordnung bringen. Doch darüber hi-

naus bedeutet »Do it yourself« auch, dass Sie Ihrer Familie das Verhalten, das Sie gern bei ihr sehen würden, vorleben. Sie müssen »es selbst machen«. Wenn Sie sich von Ihrem Partner und Ihren Kindern mehr Rücksicht wünschen, sollten Sie auch ihnen gegenüber ein größeres Maß an Rücksicht zeigen.

Und hier wird es für viele von uns schwierig. Wir reden lieber darüber, wie egoistisch und rücksichtslos unser Partner oder unsere Kinder sind, als dass wir unseren eigenen Egoismus und unsere Rücksichtslosigkeit in den Blick nehmen. Das ist eine schlechte Angewohnheit, die wir ablegen sollten, wenn wir unser familiäres Zusammenleben nachhaltig verbessern wollen.

Leben Sie Ihrer Familie das Verhalten, das Sie gern bei ihr sehen würden, selbst vor.

Ein guter Ausgangspunkt in puncto Freundlichkeit ist die bewusste Beobachtung unseres eigenen Verhaltens. Wie gehen wir selbst mit unseren Angehörigen um? Welche Auswirkungen hat es auf meine Familie, wenn ich mich rücksichtslos verhalte? Oder besser gesagt: Wenn meine Familie ärgerlich auf mich ist, auf welche Weise habe ich dann gerade ihre Bedürfnisse missachtet? Wie reagiere ich auf das, was ich bei meiner Familie als Egoismus wahrnehme? Etwa, indem ich mich auch egoistisch verhalte? Oder umgekehrt ausgedrückt: Haben vielleicht mein eigenes selbstsüchtiges Benehmen und meine Missachtung ihrer Bedürfnisse zu ihrem egoistischen Verhalten beigetragen?

Die Tatsache, dass Sie das Buch an diesem Punkt noch nicht zugeklappt haben, ist ein gutes Zeichen dafür, dass Sie zum »Do it yourself« bereit sind. Es ist schwierig für uns, das eigene Fehlverhalten zu erkennen, aber das der anderen sehen wir dafür meist umso deutlicher. Wenn wir die Dinge jedoch aus einem etwas barmherzigeren Blickwinkel betrachten, dann steigert das unsere Selbstwahrnehmung und wir übernehmen mehr Verantwortung für unsere eigene Ichzentriertheit.



MIT VOLLEM EINSATZ

In meiner Lieblingssendung, in der es um Wohnungsrenovierungen geht, werden die betreffenden Paare oft gefragt, wie viel Geld sie für die geplanten Projekte maximal einsetzen wollen. Die Antwort könnte zum Beispiel lauten, dass 80.000 Euro für die Haussanierung zur Verfügung stehen. Das Renovierungsteam versucht dann, innerhalb dieses Budgets möglichst viele der gewünschten Veränderungen vorzunehmen.

Für Shannon und mich bedeutet die Frage nach dem »obersten Budget« zweierlei: Erstens müssen die betreffenden Familien **alles einsetzen**, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen. Und zweitens müssen sie sich **alle einsetzen**, damit nicht ein einzelnes Familienmitglied die ganze Last der Arbeit allein tragen muss. Sie sind schließlich ein Team, das zusammenarbeitet, um seine Beziehungen und den Umgang miteinander zu verbessern.

Die Bereitschaft zum vollen Einsatz sollte von den Eltern angeregt und aufrechterhalten werden. Wer sein Haus sanieren will, arbeitet oft mit einer Baufirma zusammen. Ähnlich ist es auch bei Ihnen: Sie als Eltern sind die Bauleiter und müssen Ihre Familie (Ihr Team) gut führen und miteinbeziehen, sodass bei der »Renovierung« schnell deutliche Fortschritte erzielt werden. Wenn Sie selbst als Teamleiter nicht bereit sind, sich intensiv einzusetzen, wird Ihre Familie es auch nicht tun.

Ihre Einigkeit als Paar ist eine wichtige Grundlage, die sich positiv auf alle anderen familiären Beziehungen auswirkt. Ein altes Sprichwort lautet: »Viele Hände machen der Arbeit ein schnelles Ende.« Familienrenovierungen sind Projekte, an denen alle beteiligt sind! Wir können Menschen nicht dazu zwingen, sich zu verändern, und wir können nicht das tun, was eigentlich die anderen tun sollten, um die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Doch wenn wir als Paar zusammenarbeiten und unsere

Familie motivieren, sich uns anzuschließen, dann sind den Möglichkeiten zur Veränderung keine Grenzen gesetzt!

Unser persönlicher Einsatz und die Zusammenarbeit als Team sind wichtige »Renovierungswerkzeuge«, mit denen wir Veränderungen leichter erreichen können. Wie tragen diese beiden Instrumente dazu bei, die gegenseitige Rücksichtnahme zu fördern? Überlegen Sie, inwiefern das für Ihre eigenen Pläne zum Abbau von Egoismus in Ihrer Familie gilt.

Vielleicht gehört es zu Ihrem Plan, dass die Mitglieder Ihrer Familie Probleme gemeinsam besprechen, statt nur jeweils für sich selbst einzutreten. Persönliches Engagement und Teamarbeit würden hier bedeuten, dass Sie und Ihre Familie sich vor oder während einer Diskussion erst einmal eine »Auszeit« nehmen, um sich abzuregen und das Thema ruhiger anzugehen. Dann können alle besser zuhören, wenn jemand seinen Standpunkt schildert, und sie können vielleicht auch ihre eigene Position vernünftiger darstellen, sodass die anderen diese besser verstehen können.

Oder eines Ihrer Ziele besteht darin, auf den persönlichen Bereich eines Familienmitglieds Rücksicht zu nehmen. Dann sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, warum Mamas Büro für sie so wichtig ist oder für Papa die Werkstatt, für den Bruder die Sammlung, die er angelegt hat, oder für die Schwester ihr Maltisch. Sie alle verpflichten sich daraufhin, diese besonderen Bereiche auf vernünftige Weise zu respektieren und einander auch zu danken, wenn jemand sich an sein Versprechen hält. Der Einsatz jedes Einzelnen und die Teamarbeit sind erforderlich, um das Ziel zu erreichen: das Respektieren der persönlichen Bereiche.

Mag sein, dass Sie jetzt einwenden: »Lieber Gary, bei uns zu Hause wird so was nie funktionieren! Wir haben es ja schon probiert.« Das stimmt. Es wird nicht funktionieren, solange Sie keinen Plan haben, sich nicht selbst engagieren und die Familie nicht mit vollem Einsatz dabei ist!

Jeremy und Lori hatten ähnliche Bedenken. Nach mehreren halbherzigen Veränderungsversuchen beschlossen sie, ihre An-

strengungen zu vergrößern. Sie erklärten ihren Kindern, was Freundlichkeit ist und wie diese in ihrer Familie aussehen sollte. Später berichtete Lori mir: »Die Kinder stiegen voll und ganz mit ein und ermahnten alle, auch uns Eltern, wenn wir uns gegenüber einer anderen Person rücksichtslos verhielten. Zuerst war das Ganze schon ein bisschen nervig, aber allmählich zeigte es Wirkung. Wir sind immer noch nicht perfekt, aber wir sind ein gutes Stück weitergekommen.«



DIE EIGENLEISTUNG

Zeit und Mühe! Ähnlich wie bei einer Wohnungsanierung lässt sich auch bei einer »Familienrenovierung« die Arbeit anscheinend nicht vermeiden, oder? Wir wünschen uns zwar, wir könnten automatisch, ohne uns groß anstrengen zu müssen, das Familienleben und die Beziehungen bekommen, nach denen wir uns sehnen. Aber das ist einfach nicht realistisch, weder für eine einzelne Person noch für ein Paar noch für eine ganze Familie. Wir müssen harte Arbeit, also eine »Eigenleistung« investieren, um das Familienleben zu erreichen, das wir uns wünschen.

In Kapitel 1 haben wir das Renovierungswerkzeug der Rücksichtnahme näher betrachtet. Im Folgenden wollen wir die wichtigsten Tipps zum Abbau von Egoismus und Aufbau von Freundlichkeit in unserer Familie noch einmal zusammenfassen:

- **Seien Sie realistisch.** Kinder sind nicht von Geburt an mit der Fähigkeit zur Rücksichtnahme ausgestattet. Wenn Sie sich für Ihre Familie Ziele setzen, sollten Sie folglich das Alter und die Lebensphase Ihrer Kinder berücksichtigen, damit Sie nicht mehr von ihnen verlangen, als sie ihrem Entwicklungsstand nach leisten können. Tatsächlich sind es die ganz einfachen, leicht erreichbaren Ziele, die am ehesten den freundlichen Umgang fördern, den Sie sich wünschen.

DO IT YOURSELF-PROJEKT FAMILIE

- **Haben Sie Geduld.** Erwachsene können egoistische Verhaltensweisen nicht von heute auf morgen ablegen. Wir alle brauchen Zeit, um uns neue Gewohnheiten anzueignen. Allerdings sollte das keine dauerhafte Entschuldigung dafür sein, dass wir die Bedürfnisse unserer Angehörigen nicht beachten und ihnen nicht entgegenkommen.
- **Geben Sie die Hoffnung nicht auf!** Manchmal schauen wir uns eine Renovierungsdoku an und denken: »Das würde ich nie schaffen!« Es kann sein, dass wir auch andere Familien so betrachten und sagen: »Ich wünschte, wir wären auch so wie die, aber das wird nie so sein.« Viele Familien sind entmutigt und haben Zweifel an ihren Fähigkeiten zur Veränderung. Genau hier aber müssen wir eine Entscheidung treffen: »Will ich gar nichts machen? Oder will ich zumindest *etwas* tun?« Etwas zu tun – und sei es nur eine kleine Anstrengung –, ist bereits ein Fortschritt. Oder, wie Shannon zu sagen pflegt: »Kleine Schritte vorwärts sind besser als große Schritte rückwärts.«
- **Setzen Sie Prioritäten.** Auch kleine Schritte brauchen Zeit. Darum ist es klug, wenn wir uns Prioritäten setzen und überlegen, welche Einstellungen und Verhaltensweisen wir uns zur Verbesserung unseres Familienlebens als Ziel vornehmen. Ich nenne sie »Arbeitsanweisungen« oder spezifische Aufgaben, an denen Familien die ganze Zeit über arbeiten, um ihre »Renovierungsziele« zu erreichen. Wenn es um den Aufbau freundlicher Umgangsweisen geht, könnten Sie sich auf ein paar ganz einfache, aber wirksame Arbeitsanweisungen konzentrieren, z. B. 1) Wir nehmen wahr, was andere für uns tun, und bedanken uns dafür, so oft es geht. 2) Wir entschuldigen uns aufrichtig, wenn jemand uns auf unser egoistisches Verhalten aufmerksam macht. 3) Wir fragen uns gegenseitig, wie wir einander helfen können.
- **Rechnen Sie mit Rückschlägen.** Bei einer Wohnungsanierung tauchen oft unerwartete Probleme auf, deren Behebung

einen Mehraufwand an Geld, Zeit und Arbeit erfordert. So ist es auch, wenn eine Familie ihr Zusammenleben und ihre Beziehungen verbessern will. Es gibt immer irgendwelche Rückschläge. Ich möchte Sie ermutigen, solche Situationen anzunehmen. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin schon viele Situationen gegenseitiger Rücksichtnahme genießen konnten. Doch dann entsteht plötzlich ein heftiger Streit über etwas ganz anderes. Das kann für Ihr Familien-Renovierungsprojekt einen Rückschlag bedeuten. Dennoch sollten Sie sich fest vornehmen und es sich auch gegenseitig versprechen, dass Sie sich durch ein solches Problem nicht von Ihren Plänen zur Verbesserung Ihres Familienlebens abbringen lassen.

- **Arbeiten Sie als Team.** Man könnte sagen: »Teamarbeit lässt Träume wahr werden.« Das gilt sowohl für eine Haussanierung als auch für die Renovierung unseres Familienlebens. Wenn wir auf Teamarbeit setzen und uns auch dazu verpflichten, dann ist allein das schon ein erster Schritt in Richtung Rücksichtnahme. Ein starkes Team besteht aus starken Teammitgliedern, die ihre Kollegen genauso schätzen wie sich selbst. Familien mit Teamgeist werden sich einig und arbeiten gemeinsam daran, die Spaltungen zu überwinden, die der Egoismus hervorruft.



DIE GROSSE ÜBERRASCHUNG

Stellen Sie sich vor, Sie steigen mit Ihrer Familie ins Auto ein und Sie hören Ihren Sechsjährigen zu seiner kleinen Schwester sagen: »Du kannst ruhig hier am Fenster sitzen. Das macht mir nichts aus.« Oder Ihre Frau, die nach einem langen Arbeitstag genauso müde ist wie Sie, sagt zu Ihnen: »Ich kann gerne den Müll rausbringen.« Allmählich hören und sehen Sie solche Verhaltensweisen immer öfter

DO IT YOURSELF-PROJEKT FAMILIE

als früher und Sie denken: »Freundlichkeit! Es funktioniert tatsächlich!«

Ich weiß nicht, wie Ihre »großen Überraschungsmomente« aussehen werden, aber es wird sie im Lauf der Zeit immer häufiger geben, wenn Sie und Ihre Familie ernsthaft daran arbeiten, Probleme zu überwinden und neue, bessere Umgangsformen miteinander aufzubauen.

Dokusoaps, in denen es um Wohnungsrenovierungen geht, enden oft mit einer so großen Überraschung. Das Paar hat gespannt gewartet und darf nun das erste Mal einen Blick auf das renovierte Haus werfen und durch die erneuerten Räume gehen. Oft fallen dann Sätze wie: »Es ist kaum wiederzuerkennen. Ist das wirklich unser Haus?«

Ich möchte Sie ermutigen, mit Ihrer Familie alle Erfolge zu feiern, wenn Sie begonnen haben, in großen und kleinen Dingen mehr Rücksicht aufeinander zu nehmen. Erkennen Sie Zeichen der Freundlichkeit, feiern Sie diese und genießen Sie die Früchte Ihrer Arbeit, was in diesem Fall bedeutet: weniger Egoismus, mehr Rücksichtnahme.



ANREGUNGEN ZUM GESPRÄCH

1. Welche Beispiele von Egoismus haben Sie in letzter Zeit in Ihrer Familie beobachtet? Wie sind Sie damit umgegangen?
2. Welche Schwierigkeiten behindern Ihre Bemühungen, den Egoismus in Ihrer Familie abzubauen?
3. Warum ist es für uns so schwer, andere für wichtiger zu erachten, als uns selbst?
4. Wie können Sie selbst in dieser Woche gegenüber Ihrer Familie mehr Freundlichkeit zeigen und ihr somit als Vorbild dienen?

Kapitel 1 – Freundlichkeit aufbauen

5. Auf welches Ziel können Sie und Ihre Familie als Team hinarbeiten, um in der nächsten Woche rücksichtsvoller miteinander umzugehen?