

In unserer Familie läuft etwas schief - Was tun bei familiären Krisen?

Nach Klaus A. Schneewind „Freiheit in Grenzen“

Krisen in Familien entstehen meistens dann, wenn sich Veränderungen ankündigen, die uns verunsichern: die Beziehung der Eltern zueinander verändert sich, die Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit eines Elternteils, finanzielle Probleme, Einschulung eines Kindes, Pubertät, Krankheit eines Kindes, Krankheit eines Elternteils, usw. Diese Unsicherheiten führen oft zu einem erhöhten Stresspegel, der uns gereizter macht, wir werden empfindlicher; in vielen Familien führt das zu einer besonderen Dynamik und bedrohlichen Spannungen, unter denen besonders die Kinder zu leiden haben. Was können wir als Familie im Krisenfall tun (?):

	<p>Wir sorgen vor. Schon im Vorfeld klären wir als Eltern, was uns in der Erziehung wichtig ist, und wie wir das gemeinsam umsetzen. Und wir führen wiederkehrende Rituale in unserer Familie ein: gemeinsame Mahlzeiten, Spieleabend, Fernsehabend, Fahrradtouren, usw. Zusammen schafft das Sicherheit für alle, Gelassenheit und ein Gefühl von Geborgenheit.</p>
	<p>Wir stärken das Positive. Wir achten auf das Positive bei unseren Kindern (und bei der Partnerin), registrieren die vielen Situationen, in denen sie sich so verhalten, wie wir uns das für die Familie wünschen – und wir melden zurück, dass wir uns über dieses positive Verhalten freuen.</p>
	<p>Wir reden und handeln respektvoll. Wir behandeln unsere Kinder und unsere Partnerin auch in schwierigen Situationen in Worten und Taten respektvoll. Genauso möchten wir behandelt werden.</p>
	<p>Wir kontrollieren unseren Ärger. Ärger ist eine wichtige Gefühlsregung, die signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn der Ärger zu groß ist, beeinträchtigt er unsere Fähigkeit, klar und vernünftig zu denken. Also: Aus der Situation raus gehen, eine Runde um den Block drehen, erst einmal mit dem Hund raus, eine Nacht darüber schlafen, usw. Wir handeln erst, nachdem wir uns wieder beruhigt haben.</p>
	<p>Wir nehmen uns Zeit für uns selbst. Ab und zu machen wir mal „Urlaub“ von unseren Kindern und unserer Partnerin und gönnen uns was Gutes. Und das Recht, dies zu tun hat jede/r! Danach geht es uns allen besser, - wir haben wieder Kraft getankt.</p>
	<p>Wir lassen den Alkohol außen vor. Gerade in Krisensituationen ist ein klarer Kopf notwendig, und dass wir uns aufeinander verlassen können. In der Regel verschärft Alkohol vorhandene Spannungen, und das führt nicht selten zu Eskalationen. Also Alkohol erst, wenn wir als Eltern nach der gemeinsamen Bewältigung der Krise, gemeinsam feiern.</p>
	<p>Wir holen uns Rat und Unterstützung. Wenn wir vor besonderen Herausforderungen stehen, und spätestens, wenn wir nicht mehr weiter wissen, holen wir uns kompetenten Rat und Unterstützung von außen.</p>

Und wenn es keine Krise gibt, sind diese Punkte auch im normalen Familienalltag hilfreich!