

Tipps und Glücksrezepte für die Familie

Ein rundum glückliches und harmonisches Familienleben zu führen scheint für die meisten Menschen eher in die Kategorie Märchen zu gehören. Denn der Alltag sieht in den meisten Familien anders aus: Streit, Stress, Chaos, Zeitmangel und dazu der alltägliche Haushaltswahnsinn - das kommt uns schon realistischer vor. Augen zu und durch, irgendwie bekommen wir es schon hin. Aber ist es das, was wir wollen? Einfach abwarten, was passiert und dann darauf reagieren? Oder möchten wir nicht vielleicht lieber selber aktiv werden, uns besser organisieren, den Alltag entschleunigen und alle Familienmitglieder glücklich machen, uns selbst eingeschlossen?

Das Patentrezept zum dauerhaften Glück gibt es leider nicht, aber es gibt gewisse Grundlagen, die für jeden Menschen wichtig sind. Dazu gehören zwischenmenschliche Beziehungen wie Freundschaften und eine Partnerschaft, Gesundheit, materielle Sicherheit und freie Zeit für sich selbst. Und vor allem: Spaß, Freude und Lachen. Das alles gehört zum Glücklichsein. Wie kann man diese Dinge im Familienalltag einbauen - und zwar nicht nur ab und zu, sondern möglichst beständig? Wir haben hilfreiche Tipps und Denkanstöße für ein glückliches Familienleben!



Von der Harmonie in der Familie ...

Das Familienleben bedeutet vor allem eine gute Organisation. Und jedes Familienmitglied hätte gern den Alltag so angenehm wie möglich. Für mehr Harmonie macht daher eine feste Aufgabenverteilung im Haushalt und eine Strukturierung des Familientages Sinn: Sind alle Arbeiten und Termine erledigt, ist Freizeit angesagt. Auch Kinder sollten so früh wie möglich an das Mithelfen im Haus gewöhnt werden. Ständige Diskussionen und Konflikte um Aufräumen, Bügeln, Abwaschen oder den Müll raustragen kosten nämlich viel Zeit und Nerven. Dinge wie ein Haushaltsplan oder Ausflugsideen können zum Beispiel sehr gut bei einer (regelmäßigen) Familienkonferenz besprochen werden. Es gibt weniger Stress, wenn jeder weiß, was er wann zu tun hat. Wenn sich alle Familienmitglieder wohlfühlen und sich an gewisse Regeln halten, stellen sich Geborgenheit und Harmonie häufig ganz von selbst ein. Man muss vieles lernen und miteinander aufbauen: Sich täglich neu aufeinander einstellen, ehrlich zueinander sein, einander vertrauen, den anderen respektieren - und sich selber auch mal zurücknehmen. Wenn es Streit gibt, muss man dem anderen verzeihen und sich selbst auch entschuldigen können.



Zauberwort Versöhnung: Am besten nicht zerstritten und voller Groll aus dem Haus gehen, sondern das Ärgernis so schnell wie möglich wieder aus der Welt schaffen. Ein weiterer wichtiger Faktor im Leben eines Menschen ist die Anerkennung: Kinder möchten immer Lob von ihren Eltern hören, Erwachsene ihre Leistungen auch einmal gewürdigt bekommen. Also, einfach öfter einmal untereinander loben, stolz aufeinander sein und sich mit dem anderen freuen!

... zum Glück im Alltag

Häufig sind es die kleinen Dinge, die das Familienleben einfacher machen. Der gewöhnliche Familienalltag sollte nicht "zu alltäglich" werden, denn Langeweile führt zu Frust, der Frust zu Stress und Streit. Abwechslung und Aktivität sind nötig - ideal ist es also, wenn Familienmitglieder gemeinsame Hobbys finden und regelmäßig etwas zusammen unternehmen. Mit der Familie Zeit verbringen, gemeinsame Mahlzeiten, Sport, Spiele und Ausflüge - das alles schweißt zusammen und stärkt den Zusammenhalt und das Wir-Gefühl in der Familie. Aber: Erwachsene wie auch Kinder brauchen Freiräume und Auszeiten für sich zum Entspannen und Abschalten. Jedes Familienmitglied sollte sich auch ungestört zurückziehen können und auch alleine etwas unternehmen dürfen. Wenn jeder in der Familie das Gefühl hat, nicht zu kurz zu kommen, geliebt zu werden und die meiste Zeit Schönes zu erleben, dann ist das die beste Grundlage zum Glücklichen sein.

Entspannte Eltern ...

Um unnötigen Streit zu vermeiden, sollten Eltern regelmäßig miteinander über die Erziehung der Kinder sprechen, denn man kann sich nur wundern, wie oft hier die Meinungen auseinander gehen. Offene Gespräche und eindeutige Regeln zwischen den Partnern helfen, sich wegen unnötiger Kleinigkeiten in die Haare zu geraten. Chaos ist leichter zu ertragen, wenn man dieses - und sich selbst - nicht allzu ernst nimmt. Mütter und Väter müssen lernen, dass nicht alles perfekt sein kann und muss, weder im Haushalt noch in der Erziehung. Dennoch: Klare Anweisungen und feste Regeln gehören zur Erziehung - und damit auch einhergehende Konsequenzen bei Missachten. Eltern können ihre Kinder zudem nicht vor allem Negativem im Leben beschützen, daher sind hier eine große Portion Vertrauen und Zuversicht in den Nachwuchs nötig. Und diese Gelassenheit lässt sich gut trainieren. Eltern sind immer auch Individuen und sollten daher ihre jeweiligen Freundschaften und Kontakte pflegen. Man kennt das Phänomen: Paare mutieren zu Pärchen, die es nur noch im Doppelpack gibt, kommen Kinder dazu, sind Frau und Mann auf einmal nur noch Eltern. Aber es gibt eben auch Menschen außerhalb der kleinen Familie, die wichtig sind und bleiben sollten, und das sind in erster Linie gute Freunde, die zu den wichtigsten Personen im Leben eines Menschen gehören. Wer also seine Freunde trotz Familie nicht vernachlässigt und sich auch um diese kümmert, für den finden auch die Freunde immer Zeit - und bieten einem Trost, Unterstützung und schöne, entspannende Auszeiten vom Alltag.

... durch glückliche Kinder

Ein klar strukturierter Tagesablauf ist besonders für kleinere Kinder wichtig: Gemeinsames Frühstück, Mittag und Abendbrot zu festen Zeiten, Kindergarten oder Schule, für die ganz Kleinen ein Mittagsschlaf sowie Zeit für Hausaufgaben und Hobbys. Dann die Schlafenszeit mit einem ruhigen Ausklang des Tages: Waschen, Zähneputzen, Schlafanzug an - und noch eine



halbe Stunde Kuscheln, Erzählen und Vorlesen. Gemeinsame Rituale stärken den Zusammenhalt. Für den Nachwuchs gilt: Alle Kinder müssen ihrem Alter entsprechend eigene Erfahrungen machen und ihre Grenzen ausloten dürfen. Mit Humor und Gelassenheit seitens der Eltern lassen sich viele Alltäglichkeiten leichter bewältigen. Eine optimistische und positive Grundstimmung in der Familie fördern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein jedes einzelnen Familienmitgliedes. Wenn Kinder sehen, dass Herausforderungen angenommen und Probleme gemeinsam gelöst werden können, so lernen sie daraus für das ganze Leben und werden es später in den meisten Lebensbereichen sogar leichter haben.

Vom Glück in der Liebe

Eine glückliche Partnerschaft ist die beste Voraussetzung für eine glückliche Familie, sagt man. Zeit zu zweit ist daher für eine Beziehung lebenswichtig. Eltern sollten sich daher mindestens ein bis zweimal im Monat einen Babysitter gönnen - um dann gemeinsam als Paar und ohne die Kinder etwas zusammen zu unternehmen. Regelmäßige Unternehmungen für die Erwachsenen fördern die Gelassenheit im Familienalltag mit Kindern und stärken eine Beziehung. Eine Beziehung braucht stetige Pflege, Aufmerksamkeit und genügend Zeit für Zärtlichkeit. Man sollte weder sich als Person noch den Partner vernachlässigen. Paare sollten miteinander über ihre Bedürfnisse und Wünsche sprechen, einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen. In einer ausgeglichenen Partnerschaft sollte das Gleichgewicht zwischen Aufmerksamkeit und Abgrenzung, zwischen Zusammengehörigkeit und Selbständigkeit gefunden werden. Singles und Alleinerziehende haben natürlich den Vorteil, alles selbst entscheiden zu können, sich niemandem gegenüber rechtfertigen zu müssen und genügend Freiraum für sich selbst zu haben. Aber sie müssen auch viel aktiver werden, einen Traumpartner zu finden und ihrem Glück auf die Sprünge zu helfen. Und das sollten wir alle tun: Nicht abwarten, dass das Glück einfach irgendwann und irgendwie erscheint. Sondern selbst etwas dafür tun, jeden Tag bewusst leben und erleben. Freude, Gelassenheit, Freiheit, Spaß, Gesundheit, Freundschaft und Liebe - diese Mischung ist unsere goldene Glücksformel.

