

**Informationen zum Baustein 8:
„Muttersein, Vatersein oder die Kunst
ein Paar zu bleiben“**

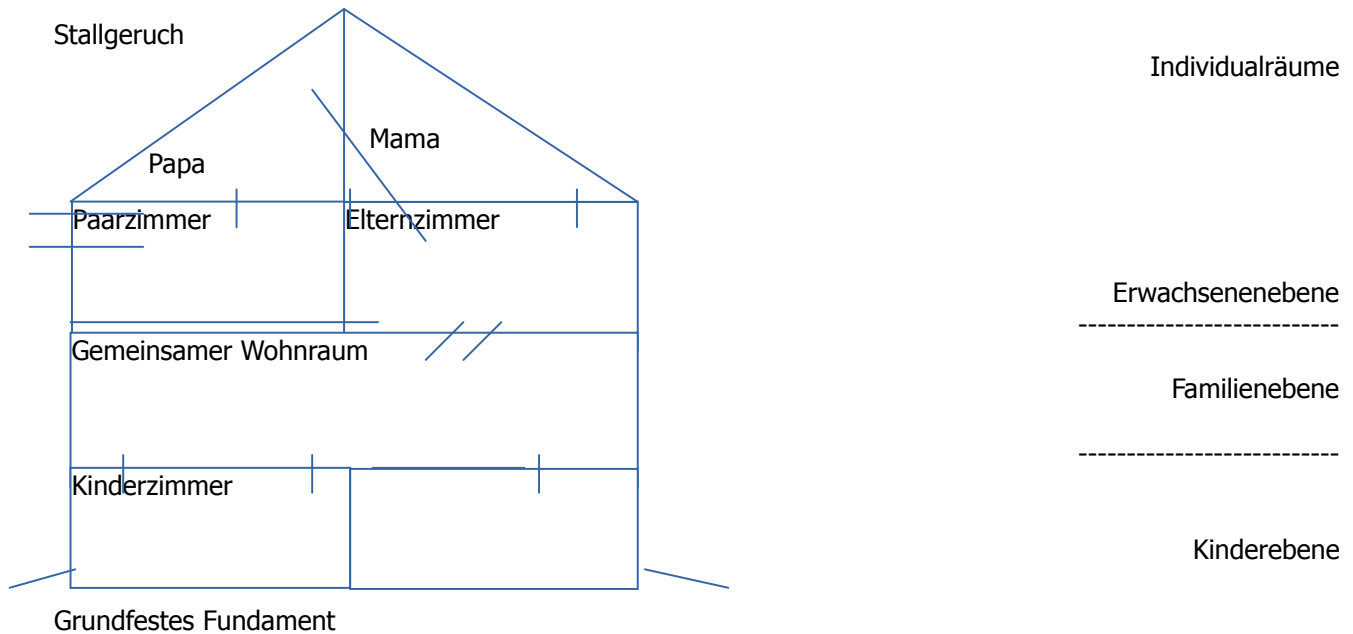
**zusammengestellt von Referent
Franz Keimig
Philosoph, Therapeut**

Familienhausmodell nach Brigitte Lämmle:

Das Familienhaus als symbolisches Bild und Modell für das, was funktionieren kann.

Was funktioniert und was kann man verstärken?

Der Sinn des Familienhausmodells ist es zu zeigen, dass nicht alles überall verhandelt werden kann, sondern dass es sinnvoll ist auf sich selbst zu achten und die Grenzen der anderen zu respektieren.



Die Ordnung in Familien

I. Stallgeruch: Das Leben als Prozess

- wie wäre der Stallgeruch in einem Haus in dem ihr gerne bleiben würdet?

Aus der Perspektive der Kinder betrachten:

„Dass es sich lohnt, in so einem Haus zu leben!“
Lebendig, wertschätzend, wachsend!!!

- Jede Rolle hat ihren festen Platz
- Klare Grenzen sorgen für Verlässlichkeit

II. Modellfunktion der Eltern

Die Psyche von Kindern entwickelt sich maßgeblich in Abhängigkeit vom Verhalten der sie umgebenden Erwachsenen, diese Entwicklung vollzieht sich über die Beziehungsebene durch den Erwachsenen als Gegenüber.

Individualräume:

- Wie füttern die Eltern ihren jeweiligen Individualraum?
 - meine Vergangenheit
 - meine Freunde
- Bedürfnisse der Eltern: Rückzug (Zeit für sich), Selbstverwirklichung, Individualität, Wurzeln, eigene Hobbies, Vorlieben, Netzwerke, Kraftraum.
- Ausreichendes Maß als Gegenüber zur Orientierung und Entwicklung
 - Grenzen des Maximierungsdenkens
 - Grenzen des Perfektionismus

Wie kann es funktionieren, selbst genug Energie zu haben um diese weitergeben zu können?

- Nächstenliebe und Zuwendung zu anderen kann nur auf Basis einer radikalen Selbstzuwendung gelingen
- Selbstliebe ist die Basis für Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstsorge im Erziehungsalltag ist das Kümmern um seinen emotionalen Haushalt
- Resilienz ist die innere Kraft, Krisen zu bewältigen
- Positive innere Gestimmtheit ist hilfreich für Arbeit, Partner und Kinder

Neben aller Individualität bekleiden die Eltern einer Familie noch zwei andere wichtige Rollen, die des Paares und die der Eltern.

Paarzimmer:

Das Paarzimmer entsteht, wenn zwei Menschen zusammenkommen. Hier ist der Platz für die Beziehung – für Sexualität, für Austausch, Kommunikation und Auseinandersetzung. Das Paarzimmer hat keine Verbindung zum gemeinsamen Wohnraum, vielmehr ist es hier wichtig, eine klare Rollenabgrenzung zu Eltern- und Individualräumen zu machen. Diesen Paarraum zu schützen ist sehr anstrengend, aber überaus wichtig für die Paarbeziehung. Hier ist die Fähigkeit des Paares gefragt, Konflikte unter sich auszumachen, über Wünsche und Enttäuschungen zu kommunizieren. Das ist die Verantwortung des Paares in der Familie, zur Herstellung eines Gleichgewichtes zwischen Nähe und Individualität.

Das Paarzimmer sollte weit nach außen geöffnet sein, das bedeutet, das auch das Paar für sich als Paar etwas tun kann, soll und muss, das nichts mit der Familie zu tun hat.

Elternzimmer:

Im Elternzimmer begegnen sich Mann und Frau in ihren Rollen als Eltern. Stress in der Schule oder die Angst vor seltsamen Freunden der Kinder gehören als Themen ins Elternzimmer, denn viele Familien-offene Diskussionen können die Kinder erdrücken. Auch Auseinandersetzungen über Erziehungsziele gehören hier hin. Hier werden die unterschiedlichen Ansichten von Mann und Frau diskutiert und, wenn es eine Lösung gibt, als Regeln ins gemeinsame Wohnzimmer eingeführt, gibt es keine Lösung, bleibt das im Elternzimmer. Mann und Frau können unterschiedlicher Meinung sein, diese Andersartigkeit ist gleichberechtigt wertzuschätzen.

Dieses Zimmer ist wichtig für die Entwicklung der Mutter- und Vaterrolle.

Bis hierher ist das Familienhaus unbedingt kinderfreie Zone.

Mauern sind Grenzen und Schutz, das Familienhaus ist durchgängig zu öffnen und zu schließen.

Die Hierarchie muss gewährleistet sein:

- Regeln >>schaffen>> Grenzen >>schaffen>> Schutz

Gemeinsames Wohnzimmer:

Dieses Geschoss berstet vor Leben. Hier in der guten Stube ist das Familienleben beheimatet. Hier wird gemeinsam gegessen, getrunken, gelacht, gespielt und gestritten. Hier sind alle anwesend, die Kinder, die Eltern, der Mann und die Frau.

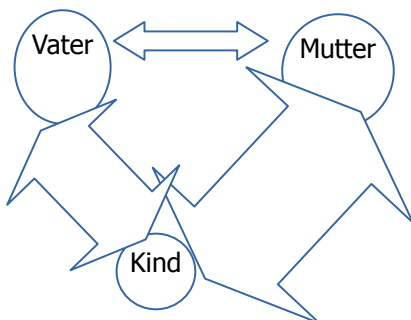
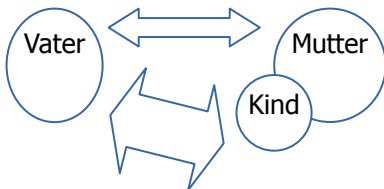
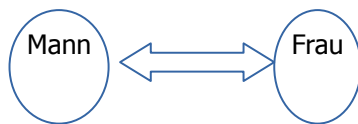
Kinderzimmer:

Auch Kinder müssen Türen zu machen können. Auch diese Grenzen sollten heilig sein und werden mit zunehmendem Alter der Kinder immer wichtiger und heftiger verteidigt. Hier lernen Kinder Selbständigkeit, hier erleben sie angenommen-sein, hier sind sie aber vor allem auch geschützt vor den Übergriffen der anderen Familienmitgliedern.

Das Fundament

- dient der Orientierung und der Standfestigkeit. Ein fester Standpunkt um die Welt für Kinder heil zu machen. Die individuellen Freiheiten in sicheren Grenzen schaffen seelische Freiräume für persönliche Entfaltungen.

Triangulation



Phasen einer Beziehung

1. Verliebtheit

Durch die rosarote Brille werden überwiegend Gemeinsamkeiten gesehen
Das gemeinsame WIR steht im Fokus

2. Differenzierung

Unterschiede treten in den Fokus der Aufmerksamkeit
Der Partner wird zu einem anderen Menschen mit individuellen Eigenheiten
ICH statt WIR

Diese Phase ist der Knackpunkt nahezu jeder Beziehung, denn hier beginnt die eigentliche Beziehung mit der Frage: „Wie wollen wir uns aufeinander beziehen?“

Dies ist ein Bezug zwischen Individuen, die ihre Grenzen kennen, den ein wirklicher Kontakt und auch Reibung, entsteht erst an Grenzen. Beziehung wird ausgehandelt.

3. Neue Verbindlichkeit

Beziehung bekommt eine neue Qualität mit zwei unterschiedlichen Individuen auf Augenhöhe. Hier wird versucht, gut miteinander in Kontakt zu kommen, heikle Dinge in einem geschützten Rahmen zu besprechen und sich einander zu öffnen, immer im Bewusstsein der eigenen Grenze und die des Anderen.

Beziehung ist ein fragiler Zustand, der immer wieder neu ausbalanciert werden muss. So kann Liebe Qualität einer Beziehung sein, wenn man eine klare Entscheidung für diese neue Verbindlichkeit und diesen Partner getroffen hat.

Bedingungen für Beziehung:

Man muss Lust haben, sich zu entwickeln.

Lernen, über Gefühle zu reden ist deswegen wichtig, weil das Bewusstsein über Gefühle eine Voraussetzung ist, authentisch in der Welt stehen zu können.

Emotionen wollen ausgedrückt werden!

Eine gute, gelingende Kommunikation führt zu einer Balance in der Beziehung, die es ermöglicht, auch heikle Themen wie Macht oder Bindung anzusprechen.

Respekt sich selbst gegenüber ist eine Grundbedingung für Respekt und Liebe dem Anderen gegenüber. Ein Indikator für diesen Respekt ist eine wertschätzende Sprache, die darauf achtet, wie man miteinander umgeht, wie man in einen Austausch über Bedürfnisse und Unzufriedenheit kommt.

Dieser Austausch ist das Fundament jeder langfristigen Beziehung

Engagement und Geduld in und für die Beziehung.

Dazu könnte die Form der Wiedergutmachung für gegenseitige Kränkungen und Verletzungen gehören, ebenso wie das Erkennen eigener Anteile an diesen.

Möglichkeiten für einen beziehungsfördernden Austausch

Zeit füreinander, für einen Austausch einplanen.

In dieser Zeit muss alles, was nicht in die Paarbeziehung gehört, draußen bleiben.

Pärchenabend, ca. einmal pro Woche, längstens alle 14 Tage, der abwechselnd vorbereitet wird.

Ein tägliches, kleines Ritual, das in einer stark begrenzten Zeit die Möglichkeit zur Aussprache über den Tag ermöglicht.