

# Die pädagogische Kolumne

Vitamin „B“

Leiden Sie an Vitaminmangel? Man liest und hört ja so viel über die Wichtigkeit dieser kleinen Dinger. Da werde ich manchmal ganz schön unruhig und esse schon das eine oder andere Gemüse. Klar man kann es auch übertreiben. Nur ganz ignorieren, könnte Folgen haben. Und es könnte teuer werden. Also lieber vorbeugen als schlapp machen.

„Vitamin B“ bezeichnet im Alltag aber nicht nur diese lebenswichtigen regulierenden Wirkstoffe. Es war und ist ein geflügeltes Wort für „Beziehungen“. Wer Beziehungen hat, dem werden Wege geebnet, der beschafft Raritäten oder erhält Vorteile, die anderen verwehrt sind. Beziehungen zu haben, scheint ebenso lebensverbessernd zu sein, wie Vitamine.

Geradezu lebenserhaltend, wenn nicht gar lebensrettend, ist aber die Gestaltung von Beziehungen. Wo Menschen zusammentreffen, treten sie in eine Beziehung. Obwohl jeder eine selbstständige Größe bleibt, unterliegen sie doch einer gegenseitigen Einwirkung. Ganz besonders spüren wir das in der Familie.

Hier ist das erste, grundlegende und nachhaltigste Übungsfeld für die Gestaltung des Zusammenlebens. Es werden Weite und Enge erlebt, Streit und Versöhnung buchstabiert und Mitteilen und Zuhören zu existentiellen Erfahrungen geformt. Die Familie wird hier zur Lebensschule ohne Lehrer, zum Unterricht ohne Lehrplan und zur „Kaderschmiede von gesellschaftlichem Humankapital“.

„Ich möchte gern, dass aus meinem Sohn mal etwas wird.“ sagt eine fürsorgliche Mutter. „Wir stehen füreinander ein.“ sagt der krisengeschüttelte Vater. Eltern bemühen sich um ein gutes Miteinander in der Familie und stoßen dabei immer wieder an Grenzen. Hier stehen die „Beziehungskiller“ im Weg: unausgesprochene Erwartungen, Zeitdruck, mangelhafte Kommunikation, Fernseher und vieles mehr. Da bedarf es schon manchmal einer „Vitaminspritze“. Die kann gut dosiert und regelmäßig verabreicht zu einem erfüllten (nicht überfüllten) Familienleben und geförderten (nicht überforderten) Persönlichkeiten führen.

Hier einige Auszüge aus der „Hausapotheke“ der Familienarbeit:

## 1. Gemeinsame Ziele

„Wer das Ziel kennt, findet den Weg leichter.“

Wo sich Eltern über ihre Lebens- und Erziehungsziele einig sind und diese mit den Kindern besprechen, können viele Konflikte im Vorfeld vermieden werden.

## 2. Erfrischende Abwechslung

„Wenn ein Kind nicht beschäftigt ist, dann beschäftigt es dich.“

Wo Eltern für interessante Angebote und Anregungen sorgen und zugleich Selbstständigkeit fördern, entsteht ein entlastendes und entspanntes Familienklima.

## 3. Spezielle Rituale

„Vertrauen wächst durch Belastung und Wiederholung“

Wiederkehrende Handlungen oder familienspezifische Eigenheiten stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und erhöhen die Identifikation mit der Familie. Rituale sind dafür ein verlässlicher Schutzraum, der immer wieder durch neue Angriffe belastet wird. Diese Belastungen aber bieten die Chance zum Wachstum.

## 4. Aufrichtige Kommunikation

„Reden ist Silber, wenn es sich mitteilen heißt, und Schweigen ist Gold, wenn es zuhören bedeutet.“

Der Austausch in der Familie kann gelernt, verbessert und zur Bereicherung für alle werden. Selbst Konflikte lassen sich damit lösen.

Sicher kennen Sie noch weitere Hilfen für eine gelingende Beziehung. Sprechen Sie darüber mit ihren Kindern, Nachbarn, Verwandten. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie die Mitarbeiter in Ihrem Familienzentrum oder schauen Sie in das Programm.

Von Gottfried Muntschick