

Werkzeugkasten für das Leben – Familienkonferenz

Das Modell der Familienkonferenz habe ich während meines Psychologiestudiums kennengelernt. Thomas Gordon veröffentlichte es 1970 – in einer Zeit, in der Erziehung noch ganz anders aussah als heute. In Deutschland war die Haltung von Strenge und Gehorsam geprägt. Ein Blick in das Buch von Dr. Johanna Haarer, „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, macht deutlich, wie nationalsozialistisches Erziehungsdenken aussah: Kinder hatten zu funktionieren, nicht zu fühlen. Sätze wie „Kinder bei Tische sind stumm wie die Fische“ oder „Kinder reden nur, wenn sie gefragt werden“ prägten die Generation meiner Eltern und wirkten bis in die sechziger Jahre nach.

Und dann kommt Gordon und schlägt etwas radikal anderes vor: Eltern sollen Familienkonferenzen einführen, in denen alle Familienmitglieder gleichberechtigt miteinander sprechen. Alle hören sich gegenseitig zu, lassen einander ausreden und lernen, sich nicht in endlosen Monologen zu verlieren. Das Buch ist bis heute im Handel, und ich kann es nur empfehlen – als eine Art Grundwissen für das Familienleben.

Für viele Familien – auch für unsere – hat diese Idee eine neue Welt eröffnet. Wir Eltern hörten auf, nur Anweisungen zu geben, die befolgt werden mussten. Stattdessen haben wir mit unseren Kindern und Jugendlichen gemeinsam ein Familienkonzept entworfen: Wer in der Familie welche Wünsche hat, wie Ferien und Wochenenden gestaltet werden sollen, was im Alltag gut läuft und was stört. Wichtig war, dass man offen sagen durfte, was einem am aktuellen Zustand nicht gefällt, ohne dass das gleich als unangemessene Meckerei abgetan wurde.

Ein weiterer wichtiger Schritt war die Einführung moderierter Gesprächsrunden mit wechselnder Leitung. Auch die Kinder waren daran beteiligt. Die Gesprächsleitung wanderte durch die Familie, und selbst die Jüngsten durften zeitweise den Vorsitz übernehmen. Manchmal waren das nur ein paar Minuten, aber sie waren nicht ausgeschlossen.

Mir persönlich war besonders wichtig, nicht allein für die gesamte Hausarbeit zuständig zu sein. Daraus entwickelte sich unser Modell der Arbeitsverteilung. In unserem Flur hing eine große alte Schultafel. Darauf wurde zunächst alles gesammelt, was im Haushalt zu tun war. Die Kinder dachten aktiv mit und entdeckten oft Dinge, die wir Erwachsenen übersehen hatten. Die größeren Aufgaben wie

Einkäufe und Kochen übernahmen die Erwachsenen, die kleineren Aufgaben gingen an die Kinder. Diese Aufgaben wurden jede Woche neu verteilt.

Wir legten außerdem fest, bis wann eine Aufgabe erledigt sein musste. Diese klaren Zeitabsprachen hatten einen wichtigen Sinn: Wir Erwachsenen sollten nicht in die Versuchung geraten, schon mittags zu fragen, warum der Müll „immer noch“ nicht rausgebracht sei. Wenn vereinbart war, dass er bis zum Abend geleert sein muss, dann war bis dahin Ruhe. Unklare Erwartungen führen fast immer zu Spannungen; klare Vereinbarungen entlasten alle.

Die Schultafel erfüllte noch eine zweite Funktion: Sie wurde unser Familienkalender. Dort stand, wer wann Musikunterricht hat, wann Turnen, Pfadfindergruppe oder „Sippenstunde“ ist und wann welches Kind seine Mamastunde hat. Wie die Mamastunde entstanden ist und wie sie aussieht, erzähle ich an anderer Stelle in meinem Werkzeugkasten. Geschrieben wurde mit weißer Kreide – das hatte etwas Humorvolles, denn in den Schulen war die Kreidetafel zu dieser Zeit bereits weitgehend verschwunden.

Mit der Zeit wurden die Kinder älter und damit immer mehr zu gleichberechtigten Partnern. Wir Erwachsenen haben gelernt, dass Jugendliche oft Entwicklungen und Stimmungen in der Familie bemerken, die wir selbst gar nicht wahrnehmen. Parallel dazu entstanden in der Studentenschaft die ersten Wohngemeinschaften. Auch dort mussten alle lernen, Verantwortung zu übernehmen, damit die Wohnung nicht im Chaos versank, und sich zu wehren, wenn jemand sich um alles drückte.

Wir haben dann gesagt: Wir als Familie sind im Grunde auch eine Wohngemeinschaft. Also setzten wir uns zusammen und überlegten gemeinsam, welche Aufgaben im Haushalt anfallen, welche Gewohnheiten wir haben und ob sie sinnvoll sind, was wir ändern sollten und wer welche Aufgaben für welchen Zeitraum übernimmt. Dabei spielten unsere persönlichen Vorlieben eine Rolle. Mein Mann hatte große Freude daran, den Großeinkauf zu machen – ich überhaupt nicht. Dafür habe ich sehr gern den Garten übernommen, auch ohne zeitliche Begrenzung. Ich wollte aber nicht immer die alleinige Köchin sein – also wurde auch das Kochen aufgeteilt.

Einer meiner Söhne erzählte mir später von einer kreativen Idee, die er bei Bekannten kennengelernt hatte. Dort wurden alle Aufgaben auf Zettel geschrieben, laminiert und an Nägeln im Flur aufgehängt. Nach der Verteilung der Aufgaben gab es eine Art Tauschbörse: Man

konnte zum Beispiel drei kleinere Aufgaben gegen „einmal Klo putzen“ eintauschen oder ähnliches. Ich finde diese Idee wunderbar, weil sie Humor in das oft angespannte Thema Hausarbeit bringt. Heute würde ich allen empfehlen, die in einer Familie oder einer Studenten-Wohngemeinschaft leben, solche oder ähnliche Modelle auszuprobieren und eigene Varianten zu entwickeln.

Entscheidend ist dabei aus meiner Sicht dreierlei: Erstens sollten alle Arbeiten sichtbar gemacht und die Zeitpunkte benannt werden, zu denen sie erledigt sein müssen. Wenn klar ist, dass der Müll bis zum Abend rausgebracht sein soll, dann sind Vorwürfe am Mittag unangebracht. Zweitens verhindern klare Absprachen unnötige Konflikte. Es lohnt sich, Erwartungen auszusprechen, statt sie still vorauszusetzen. Drittens gelten in Wohngemeinschaften im Grunde die gleichen Prinzipien wie in Familien: Wer macht was, bis wann – und wie gehen wir damit um, wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden? Dann ist es sinnvoll, einzugreifen; ansonsten hilft es, sich nicht ständig gegenseitig zu kontrollieren.

Ob in Familien oder im Beruf: Mir geht es darum, gut und angemessen miteinander umzugehen. Die Familienkonferenz nach Gordon ist dafür ein wertvolles Werkzeug im „Werkzeugkasten für das Leben“. Wir können Strenge und blinden Gehorsam hinter uns lassen und stattdessen einander zuhören, Verantwortung teilen, Unterschiede respektieren und gemeinsam tragfähige Lösungen finden. Aber wir können immer nur bei uns selbst anfangen. Mein Vorschlag ist: Probieren Sie das Modell der Familienkonferenz aus, passen Sie es an Ihre eigene Situation an und erlauben Sie sich, dabei auch zu experimentieren und zu lachen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und gute Erfahrungen damit.