

Lou Elvarsdóttir  
Julia Dibbern



# LASST UNS REDEN



Die Familienkonferenz  
Wo Klein und Groß zusammen wachsen

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86914-2 Print  
ISBN 978-3-407-86906-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: Julia Dibbern  
Lektorat: Petra Dorn  
Umschlagmotiv: © Studio Romantic/Shutterstock.com  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Herstellung: Sonja Droste  
Satz und Layout: DeinSatz Marburg | mg  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag  
(ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

ES IST DEINE **FAMILIE.**  
GENIESS JE DEN TAG.

DEIN KIND TUT IMMER SEIN  
ALLERBESTES. GENAU WIE DU.

DEIN KIND VERTRAUT DIR. VERTRAU DU IHM.

DER EINZIG GÜLTIGE  **ATME.**  
KOMPASS IST DEIN  **HAB SPASS!**

NIMM DIR ZEIT ZUM ALLEINSEIN.

**LACH VIEL.** NÄHRE DEINEN KÖRPER.  
NÄHRE DEINE SEELE.

SEI GEDULDIG, AUCH MIT DIR SELBST.

HÖR AUF DEINE INNERE STIMME.

SINGE KLETTERE AUF HOHE BÄUME  
LAUT IN DER  **UND SPRING IN TIEFE PFÜTZEN.**

DEIN KIND DURCHSCHAUT DICH SOWIESO.

WENN DU AN DEINE GRENZEN KOMMST,  
FREU DICH, DASS DU DICH KENNENLERNST.

LIES BÜCHER, DIE DIR GUT TUN.

# Inhalt

## **Willkommen bei der besten Familienkonferenz der Welt 11**

Für wen ist dieses Buch und wem kann es helfen? 13

Vorsicht, Falle! 20

Schnellstart 21

## **TEIL 1: DIE PRAXIS**

### **Was die Familienkonferenz kann 26**

Echte Gemeinschaft entsteht 29

Konflikte werden entschärft 31

Ruhe für die eigenen Gedanken 33

Einmal Familienkonferenz, immer Familienkonferenz? 34

### **Die Vorbereitung 35**

Was ihr braucht 37

### **Die erste Konferenz 39**

Unmittelbar vorher 39

Das Treffen eröffnen 41

Die Magie des Protokolls 44

Das Poster 46

Die erste Konferenz Schritt für Schritt 49

### **Die zweite Konferenz 60**

Schritt für Schritt 60

Von hier an weiter 65

## TEIL 2: ARBEITSBLÄTTER

### Arbeitsblätter? Wieso und wofür? 68

Wie ihr die Arbeitsblätter nutzen könnt 69

Ressourcenaktivierung in der Familie 73

Mein geheimer Garten 74 Mein geborgener

Wohlfühlort 76 Mein Schutzkreis 78 Mein Dorf 80

Wer passt auf mich auf? 82 Mein Stammbaum 84

Wo ich lebe 86 Meine Insel 88 Meine Tiere 90

Mein Totemtier 92 Meine Patchworkdecke 94

Der Lebensfluss 96 Meine Gefühlswolke 99

Mein unknackbarer Sorgen-Tresor 102 Mein nimmersatter

Sorgenfresser 104 Mein Gute-Nacht-Ritual 106

## TEIL 3: DIE THEORIE

### Die Grundhaltung: Bauchgefühl statt Buchgefühl 110

Eure ganz eigenen Lösungen in einer Welt im Wandel 111

Geheimrezept Lachen 115

Macht Fehler! 118

Was tun, wenn ... 120

### Bedürfnisse und Wünsche 122

Gleichberechtigt? Gleichwertig? 125

Worum geht es wirklich? 127

## **Selbstwert und Selbstvertrauen 133**

Den Selbstvertrauenstopf füllen 134

Das Selbstwertgefühl stärken 134

Wir brauchen beides 136

Was, wenn mein Kind schnell aufgibt? 138

## **Feedback, Lob und Belohnung 139**

Der Effort-Effekt 143

Fünf Gründe, mit dem Loben aufzuhören 146

Belohnung und Motivation 149

## **Reden wir über Kommunikation 154**

Wie es anfängt 154

Sender und Empfänger 155

Ich-Botschaften 158

Aktives Zuhören 163

Gewaltfreie Kommunikation 165

**Rituale 169**

**Danke 173**

**Literatur 175**

**Quellen 176**



## Willkommen bei der besten Familienkonferenz der Welt

... eurer eigenen nämlich. Wir sind Lou und Julia, und wir laden euch ein, eine Methode kennenzulernen, die euer Familienleben sehr viel leichter machen kann. Woher wir das wissen? Weil wir es ausprobiert haben, im Kleinen und im Großen.

Die Elternthemen-Regale in den Buchläden und Bibliotheken sind voll von klugen Büchern, Sachbüchern, Fachbüchern, Ratgebern. Dazu gibt es unzählige Podcasts, Blogs und Social-Media-Accounts. Das Problem dabei ist: Gerade wenn man Hilfe und Orientierung sucht, hilft es wenig, erst rausfinden zu müssen, welche der vielen Ratgeber und Fachleute überhaupt so ungefähr den eigenen Ansatz treffen. Gefühlt ziehen die einen hier und die anderen dorthin. Disziplinfans treffen auf »Lass mal machen«, Bestrafer auf Versther. Die einen wollen zurück in die gute alte Zeit, in der angeblich alles einfacher war (Spoiler: War es nicht), weil die Kinder sich angeblich noch benehmen konnten und ein »kleiner Klaps« auf den Hintern nicht schadete (Spoiler: Tat er doch). Die andere Seite des Extrems sind die Erwachsenen, die es so dringend besser machen wollen als die eigenen Eltern, dass sie dabei vergessen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Auch nicht gut, denn kleine Menschen brauchen das Vorbild großer Menschen, die ihre eigenen Grenzen schützen, ihre eigenen Bedürfnisse angemessen erfüllen – und dabei eben auch scheitern und es wieder versuchen. Kurz: Kleine Menschen brau-

chen Eltern, die ehrlich und greifbar sind und sich nicht hinter einer Rolle verstecken.

In unserem Buch versuchen wir, einen Ansatz zu verfolgen, der sich jenseits von Grabenkämpfen in der Pädagogik bewegt, der vollkommen unideologisch ist und der ohne erhobenen Zeigefinger sowie ohne Schuldzuweisungen und Strafen auskommt. Es geht einzig und allein um euch als Familie und euer individuelles Familienleben.

*Lou:* »Ach, komm, die Leute, die das lesen, merken doch sofort, dass wir voll auf der bedürfnisorientierten Schiene sind. Ich meine, ich habe bei Jesper Juul gelernt. Das ist doch schon eine klare Positionierung.«

*Julia:* »Aber es ist nicht ideologisch, weil wir uns an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und nicht an irgendwelchen überlieferten Erziehungsmythen. Heute kennen Psychologie, Soziologie, Biologie etc. einfach ein paar mehr Fakten darüber, wie kleine Menschen sich entwickeln und wie Zusammenleben gelingt.«

*Lou:* »Wir sollten dennoch zugeben, dass wir nicht für den verbalen Rohrstock sind.«

*Julia:* »Okay: Wir sind nicht für den verbalen Rohrstock.«

Wir gehen einfach davon aus, in Familien leben Menschen zusammen. Unterschiedlichen Alters zwar, aber eben Menschen mit menschlichen Bedürfnissen, und alle sind gültig. Mit der Familienkonferenz gibt es eine einfache Methode, mit der jede Familie ihre eigenen, für sie passenden Lösungen finden kann.

## Für wen ist dieses Buch und wem kann es helfen?

Grundsätzlich hilft es immer, wenn man lernt, konstruktiv und lösungsorientiert miteinander zu sprechen. In der Familie, in der Partnerschaft, im Beruf. Hier geht es um Familien. Und wenn wir »Familie« sagen, meinen wir jede Art von Familie, alle, die sich als solche empfinden. Das kann die, wie man in Norwegen so schön sagt, DIN-A4-Familie mit zwei Eltern, zwei in die Familie hineingeborenen Kindern und einem Hund sein oder eine Familie, die aus einem Elternteil und einem Kind besteht. Auch ein Großeltern- und ein Kind meinen wir mit Familie, ebenso wie die, bei der sich viele Erwachsene um viele Kinder kümmern. Patchwork-, Regenbogen-, Kinderdorf- oder Adoptivfamilien – schnippendippenegal, wie die Familie sich zusammensetzt: Allen tut es gut, miteinander zu sprechen. Entsprechend werdet ihr in den im Buch verteilten Fallbeispielen aus Lous Praxis ganz unterschiedliche Familienzusammenstellungen finden. Es spielt keine Rolle, wie die Leute heißen, von denen wir erzählen, oder welchem Geschlecht sie angehören. Sie alle haben etwas gemeinsam: Sie bestehen aus Menschen, die älter sind (Eltern), und welchen, die jünger sind (Kinder). Sie haben nach Lösungen gesucht und sie gefunden. Sich zusammzusetzen und einander zuzuhören, tut allen Familien gut.

Besonders anmerken möchten wir diese Punkte:

- Auch ohne Probleme können Eltern ihren Kindern mit der Familienkonferenz positive Erfahrungen mitgeben und selbst erleben. Regelmäßige Konferenzen abzuhalten, kann eine gute Familientradition werden und Problemen (z. B. in der Pubertät) vorbeugen.

- Wenn das Zusammenleben schwierig ist, weil Kinder und Eltern vor besonderen Herausforderungen stehen, zum Beispiel durch einen ausgeprägten Hang zur Autonomie, durch Angst- oder Wahrnehmungsstörungen, durch AD(H)S, Autismus-Spektrum-Neurodivergenzen oder durch eine Lese-Recht-schreib-Schwäche: Überall dort kann die Familienkonferenz helfen. Ganz gleich übrigens, welche Generation betroffen ist.
- Besonders hilfreich ist die Familienkonferenz für Familien, die die hormonelle »Gemeinschafts-Grundausrüstung« der durch Geburten entstandenen Familien ersetzen müssen: Patchworkfamilien, Pflege- und Adoptivfamilien.
- In turbulenten Zeiten (Pubertät, Trennung, Umzug) können Erwachsene und Kinder immer wieder auf die Familienkonferenz zurückgreifen, wenn sie das Konzept verinnerlicht haben.
- Die Familienkonferenz ist eine Methode, um eine funktionierende Gemeinschaft zu erzeugen, aber auch, um sich in Krisen wieder näherzukommen. Wir stellen verschiedene Werkzeuge vor, um z. B. mit den Familienmitgliedern (wieder) besser ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und sich am Ende besser zu kennen.

## Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Lou ist Psychologin, wurde von Jesper Juul zur Familienberaterin ausgebildet und hat jahrelange Berufserfahrung sowohl in der Einzelbegleitung und Krisenintervention von Familien als auch im Leiten von Gruppen. Außerdem ist sie Notfallpsychologin für Großschadenslagen. Sie ist als beratende Psychologin bereits vielfach in den Medien zu finden gewesen, z. B. im *Hamburger Abend-*

*blatt, im Spiegel, in der Eltern, der Apotheken Umschau, dem unerzogen Magazin und anderen Printmedien.*

Julia ist Autorin (unter anderem *Slow Family, Wild World* und *Die Tyrannenlüge*) und Fachjournalistin mit Schwerpunkt Familie und Nachhaltigkeit. Als eine der Ersten in Deutschland hat sie vor vielen Jahren ihre Stimme erhoben für das bedürfnisorientierte Zusammenleben in der Familie. Als Expertin war sie unter anderem beim *NDR* und in der *Ökotest* und wurde in der *Süddeutschen Zeitung* zitiert.

*Julia:* »Alle Kinder, die unmittelbarer Teil meines Lebens waren, sind inzwischen keine Kinder mehr. Das heißt, eigentlich bin ich aus den Elternthemen inzwischen ... rausgewachsen. Aber als du mich fragtest, ob wir dieses Buch gemeinsam schreiben wollen, konnte ich doch nicht Nein sagen.«

*Lou:* »Auf vielfachen Wunsch mussten wir ganz dringend dieses Buch schreiben – also, ich habe mir das »vielfach« gewünscht. Ich habe auf einer kleinen, autofreien Nordseeinsel in einer Eltern-Kind-Klinik gearbeitet, jede Woche die Familienkonferenz erklärt und individuelle Fragen der Familien beantwortet. Die Rückmeldung war enorm positiv, die wenigsten hatten schon mal davon gehört und durchweg alle waren wirklich begeistert von der Methode.

Ich hätte liebend gerne bei jeder Nachfrage oder Bitte nach mehr Informationen in mein gut sortiertes Bücherregal gegriffen und ein hübsches Praxisbuch zur Familienkonferenz verliehen. Aber es gibt keins. Mir blieb immer nur, auf das Buch von Thomas Gordon aus den 1960ern zu verweisen, durch das ich mich schon im Studium gequält habe. Damals mussten wir das komplette kommunikationswissenschaftliche Werk dazu lesen.<sup>1</sup>

Einmal habe ich es einer sehr ambitionierten Mutter, die auch vom Fach war, ausgeliehen und bekam es zurück mit den Worten: »Tja, man kann es lesen, aber es ist aus den 1960ern, er ist ein Mann und er ist Amerikaner.« Also wusste ich, dass ich das Buch, welches mir in der tagtäglichen Arbeit fehlte, selbst schreiben muss. Da ich überhaupt kein Mensch für Fleißarbeit bin, habe ich direkt meine Freundin Julia gefragt, ob sie das nicht mit mir zusammen machen kann. Und sie hat großartigerweise Ja gesagt.«

*Julia:* »Das hat sie sehr gern getan. Ich finde einfach, die Familienkonferenz ist so ein grandios einfaches, klares Werkzeug, das Wissen darum muss in die Welt.«

## **Ein paar Worte zur Sprache, die wir verwenden**

Dieses Buch ist für alle Menschen. Wir sind aufgewachsen mit Captain Picard und der USS Enterprise. Lou dachte, sie würde irgendwann als Counsellor Troy auf einem der Schiffe der Sternenflotte arbeiten. Julia plante derweil utopische Städte und versuchte, ihr erstes Drehbuch an *Star Trek* zu verkaufen.

*Lou:* »Ich dachte, dass es irgendwann (wenn ich erwachsen bin) keinen Unterschied mehr macht, welche Religion, Hautfarbe, Geschlecht, Sexualität, Anzahl an Armen man hat oder ob man mit Kiemen oder Antennen ausgestattet ist. Dass es also völlig egal ist, von welchem Planeten man kommt. Alle sind gleichwertig und leben gemeinsam auf einem Schiff und kämpfen gemeinsam gegen Klingonen, Romulaner oder Borg, bevor diese jeweils auch noch als Freunde assimiliert werden.«

*Julia:* »Mir ging es ähnlich. Bis heute rührt es mich zum Beispiel unglaublich, wenn verschiedene Spezies friedlich miteinander leben,

die Kaninchen zur Begrüßung um den Hund hoppeln, die Hühner mit der Katze befreundet sind ... Oder erinnerst du dich an die Geschichte von Jane Goodall, in der sie erzählt, wie ihr ein Schimpanse im Dschungel eine Mango schenkte? Ich denke immer, es muss doch möglich sein, dass Menschen einander verstehen, wenn es möglich ist, dass unterschiedliche Arten es tun.«

Die Welt hat diesen Zustand bisher nicht erreicht. Aber das macht nichts. Wir fangen einfach schon mal an. Das soll nicht heißen, dass wir blind sind für strukturellen Rassismus, Sexismus, Ageismus, Speziesismus und all die anderen Ismen. Aber dieses Buch soll eine kleine Wohlfühlinsel sein, in der alle so sein dürfen, wie sie sind.

Wir haben uns bemüht, eine Sprache zu benutzen, die möglichst viele abholt, niemanden vor den Kopf stößt und niemanden auf der Strecke lässt. Seht es uns bitte nach, falls wir dabei gestolpert sein sollten. Auch wir untereinander sind uns nicht mit allen Formulierungen einig gewesen. Lou hat schon als Kind mit ihrem Vater diskutiert, weil sie unbedingt Professor werden wollte. Ihr Vater aber meinte, sie würde dann wohl eher Professorin werden.

*Lou:* »Schon als Kind habe ich gesagt ›Nö, ich werde Professor‹. Und genauso sehe ich das heute auch. Ich kann, egal ob ich biologisch weiblich oder männlich (oder eine der vielen Stufen dazwischen?) bin, mich in dem Rollenbild einer Frau oder eines Mannes wiederfinde, Professor oder Professorin werden. Ich kann eine super cis-weibliche Sexbombe sein und mich Professor Elvarsdóttir nennen oder eben nicht. Ich darf das.

Beruflich und privat treibe ich mich hauptsächlich im englischsprachigen Raum rum. Auch da ist die Debatte um faire Ausdrucksweisen noch lebendig, und es gibt einige geschlechtsspezifische Berufsbe-

zeichnungen wie ›waitress‹ oder ›fireman‹ (die allerdings zunehmend ersetzt werden durch z. B. ›server‹ oder ›firefighter‹). Professor hingegen ist im Englischen geschlechtsneutral. Wenn man jetzt vom englischen Reden und Denken zurück ins Deutsche kommt, habe ich immer das Gefühl, mit Professor meint man alle und mit Professorin ganz explizit nur die Frauen. Das fühlt sich ganz merkwürdig andersrum exkludierend an.«

Julia dagegen war lange im Leben *one of the boys*, weil sie das Gefühl hatte, nur so ernst genommen zu werden. Sie hat sich viel damit beschäftigt, was zum Beispiel rein männliche Berufsbezeichnungen mit der Wahrnehmung von Mädchen machen. Daher ist es ihr wichtig, die weiblichen Formen zu verwenden. Gegebenenfalls sind die männlichen Professorinnen dann eben mitgemeint.

Für uns gibt es an der Stelle kein ultimatives Richtig und Falsch. Wir haben uns einfach bemüht, die Sprache in diesem Buch möglichst zugänglich und neutral zu halten. Dass wir es auf keinen Fall allen recht machen können, wissen wir. Wenn ihr euch an irgendeiner Formulierung stoßen solltet, seid einfach wertschätzend und legt den Fokus auf den wertvollen Inhalt.

## **Eltern sind die großen Hunde**

Weil ihr alle um einen Tisch sitzt, alle gehört und gesehen werden und alle ihre Meinung sagen dürfen, heißt das nicht, dass sämtliche Familienmitglieder die gleichen Rechte haben. Das gleiche Recht auf Respekt und freundlichen Umgang, das ja. Absolut und unverhandelbar. Aber wenn es um Entscheidungen und Verantwortung geht, gilt das nicht. Denn am Ende sind es die Eltern, die schon eine Weile länger auf diesem Planeten leben und die mehr Zeit hatten, heraus-

zufinden, wie das hier alles funktioniert. Wir haben mehr Erfahrung und mehr Expertenwissen. Deswegen ist es wichtig, dass Eltern den Kindern Orientierung, Halt und Sicherheit geben, indem sie die Entscheidungshoheit bei den wichtigen Sachen behalten.

Wir sind alle gleich wertvoll. Gleich wertvoll heißt nicht, dass wir die gleichen Rechte haben. Mein vier Monate altes Baby ist genauso wertvoll wie ich, und seine Bedürfnisse sind gleichzustellen mit meinen. Trotzdem hat es nicht das Recht, Auto zu fahren oder unseren Essensplan zu entscheiden.

Vielleicht finden unsere Kinder uns eine Weile echt bescheuert, wenn wir gegen ihren Willen entscheiden. Das ist in Ordnung. Unsere Aufgabe ist es, Bedürfnisse – nicht Wünsche – zu erfüllen oder unseren Kindern die Möglichkeiten an die Hand zu geben, selbst für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zu sorgen.

Es ist nicht unser Job als Eltern, Kinder glücklich zu machen oder ihnen jedes Hindernis aus dem Weg zu räumen. Im Gegenteil: Wie soll ein kleiner Mensch jemals das Gefühl bekommen, etwas aus eigener Kraft selbst zu schaffen, wenn wir ihn nicht lassen? Kaum etwas ist befriedigender – und, ja, macht auch glücklicher –, als vor einer aus eigenem Antrieb, mit den eigenen Möglichkeiten erbrachten Leistung zu stehen und zu wissen: »Das habe ich bewältigt.«

Und was hat das alles damit zu tun, dass wir Eltern am Ende das letzte Wort haben und haben sollten? Frustration und Selbstwirksamkeit sind heimliche Zwillinge. Wir können Kindern zutrauen, mit unseren für sie vielleicht blöden Entscheidungen zu leben und die Frustration darüber auszuhalten – solange diese Entscheidungen fair und aus bestem Wissen und Gewissen heraus gefällt wurden. Die Familienkonferenz kann dabei eine Hilfe für beide Seiten sein, die jeweilige Sicht der Dinge erst einmal zu erkennen und auch anzuerkennen, denn im Alltag gehen kindliche wie elterliche Sichtweisen häufig unter.

TEIL 1

# Die Praxis





## Was die Familienkonferenz kann

Dieses Buch ist ein Werkzeugkasten für Zeiten, in denen es ein bisschen hakt, Vorbeugung dafür, dass es nicht hakt, und Anleitung für alle, die sich Hilfe wünschen. Wie schon gesagt: Für uns ist die Familienkonferenz das Mittel der Wahl, um die Familie einander nahezubringen.

• Eltern: Pia und Simon

• Kinder: Bo (3) und Lea (5)

• Lea schreit. Ihre Eltern sind am Ende. Lea auch. Gerade hat sie mit dem neuen Nagellack ihrer Mutter ein Bild auf die Badezimmerwand gemalt, obwohl sie natürlich wusste, dass das nicht okay ist. Oder ... weil sie es wusste?

• Selbst mit sehr vielen und strengen Regeln aufgewachsen, wollen Leas Eltern es besser machen, als sie es selbst erlebt haben. Aber wie, ohne es vorgelebt bekommen zu haben? Manchmal denkt Pia, ihr fehlt eine Art innere Vorlage, wie sie mit den Kindern umgehen kann, ohne dass es gefühlt dauernd Streit und Stress gibt. Sie liest sich durch Elternratgeber, die sich teilweise widersprechen, hält sich an die Ratschläge, stellt sie infrage, erzählt Simon davon, sieht im Internet den anderen Eltern zu, denen alles so leichtfällt. So hatte sie sich das nicht vorgestellt.

Leas Vater auch nicht. Sosehr er Lea und Bo liebt, manchmal ertappt er sich dabei, länger bei der Arbeit bleiben zu wollen, damit er nicht nach Hause gehen und sich in das schreiende Chaos stürzen muss. Dabei wussten sie doch alles, was man über Kinderentwicklung wissen sollte, oder?

Auf einem Kindergarten-Elternabend stellt die Leitung die Familienkonferenz für den Kindergarten vor. In den Gruppen soll dieser Ansatz ausprobiert werden, und damit die Eltern kompetent mit den Erzählungen der Kinder umgehen können, bekommen sie die entsprechenden Informationen dazu.

Während der begeisterten Erklärungen des Kindergarten-Teams denken Leas Eltern beide dasselbe. Nach dem Elternabend sehen sie sich an. »Könnte auch zu Hause einen Versuch wert sein, oder?« Ohne weitere Anleitung, nur mit dem Infomaterial aus dem Kindergarten, probieren sie es aus – und es klappt!

Die beiden kleinen Menschen machen erstaunlich gut mit. Lea erinnert alle Familienmitglieder immer mal an die Absprachen und hält sich sehr viel mehr als vorher auch selbst daran. Sie ist diejenige, die die Dienste aller im Blick behält. Es macht ihr Spaß, unter der Woche Klebezettel mit gemalten Themenvorschlägen an das Familienkonferenzposter zu kleben (manchmal hat sie samstags dann allerdings vergessen, was sie mit dem Zettel sagen wollte, was zu viel Rätselraten, Kichern und Lachen führt).

Auch Pia und Simon stellen fest, dass sie sich untereinander auf einmal besser verstehen. Beide haben das Gefühl, von dem bzw. der anderen viel besser gesehen zu werden. Die einfache Struktur, die leichten, klaren Absprachen, die Aufgabenverteilung und immer wieder auch der Aufgabentausch tun ihnen sehr gut.

Leas Familie ist nicht allein mit ihren Problemen. Die meisten Familien kennen Sprachlosigkeit, Ratlosigkeit, Streit um Kleinigkeiten, die auf einmal ganz groß werden. Sie wünschen sich eine wertschätzende Kommunikation, bei der sie sich gegenseitig verstehen – und scheitern doch immer wieder daran. Wenn ihr dieses Buch in den Händen haltet, habt ihr zumindest ab und zu Fragen oder sucht nach Ideen, wie es besser gehen könnte, als es gerade läuft.

Erst mal wollen wir loswerden: Auch wenn's gerade nicht besonders gut läuft und es in eurer Familie ein bisschen kriselt, hilft es nicht, nach Schuldigen oder Fehlern zu suchen. Lösungen müssen her. Bisher fehlte vielleicht nur das passende Werkzeug. Und genau das wollen wir mit diesem Buch ändern. Schluss damit, sich in der eigenen Familie ungesehen und ungehört zu fühlen.

Die Familienkonferenz kann:

- echte Gemeinschaft entstehen lassen
- Konflikte entschärfen
- Ruhe in die eigenen Gedanken bringen
- euch zu eigenen Lösungen bringen
- die Kinder zu wirklich hilfreichen Mitarbeitern machen
- den Kindern Lösungsstrategien beibringen
- Gemeinsamkeit auf Augenhöhe ermöglichen

## Echte Gemeinschaft entsteht

Familie ist ein großes Wort. Eines, das Zusammenhalt und Verbundenheit verspricht. Aber ist das wirklich automatisch so? Laut Wikipedia bezeichnet das Wort »Familie« eine »durch Partnerschaft, Heirat, Lebenspartnerschaft, Adoption oder Abstammung begründete Lebensgemeinschaft, meist aus Eltern oder Erziehungsberechtigten sowie Kindern bestehend, gelegentlich durch weitere, mitunter auch im selben Haushalt lebende Verwandte oder Lebensgefährten erweitert. Die Familie beruht im Wesentlichen auf Verwandtschaftsbeziehungen.«

In Wirklichkeit fühlt man sich nicht automatisch verbunden, nur weil man verwandt ist, und man ist nicht automatisch eine Einheit, nur weil man unter dem selben Dach wohnt. Und wenn man dann auch noch als »Geschwister« zusammengewürfelt wurde, weil Miriams Mutter und Tomkes Vater beschlossen haben, gemeinsam in eine Wohnung zu ziehen ...

Sich regelmäßig an einen Tisch zu setzen und wirklich über die eigenen Gedanken und Gefühle zu reden, hilft vielen Familien dabei, zu einer echten Gemeinschaft zu werden, bei der sich alle ineinander einfühlen und aufeinander verlassen können.

• Eltern: Maja und Jonny

• Kinder: Freddy (3), Jule (5) und Lotti (11)

• »Ich gehöre doch eh nicht richtig dazu!« Lotti knallt die Tür hinter sich zu und lässt ihre Mutter mit einer Mischung aus Wut und Verzweiflung zurück. Während Lotti in ihrem Zimmer weint, überlegt Maja, was um Himmels willen sie noch versuchen kann, um den Kontakt zu ihrem Kind wiederzufinden.

Maja und Jonny leben zusammen, seit Lotti vier war. Miteinander haben sie noch Freddy und Jule bekommen. Bisher lief alles gut, und beide Eltern hätten schwören können, dass das Patchwork geglückt ist.

Doch seit Lotti sich der Pubertät nähert, wird es schwierig. Seit dem Wechsel auf die weiterführende Schule äußert Lotti oft im Streit, dass sie sich nicht zugehörig fühlt. Maja und Jonny wissen nicht, wie sie Lotti helfen können, außer immer wieder zu betonen, dass sie alle fünf eine Familie sind. Entsprechend gibt es bei ihnen wenige konkrete, inhaltliche Themen, die geklärt werden müssten, sondern es geht um Lottis Gemeinschaftsgefühl.

Jonny kennt die Familienkonferenz von der Arbeit. Er erzählt Maja davon und schlägt vor, es zu versuchen. Bisher wurden in der Familie alltägliche Themen nebenher besprochen, und organisatorisch hat das gut funktioniert. Nun bekommen die Gespräche durch die Familienkonferenz einen offiziellen Rahmen, ein Poster, auf dem sichtbar alle fünf Familienmitglieder ihren Beitrag leisten, und so eine neue Bedeutung. Jede Woche erlebt Lotti bewusst, dass sie Teil der Familiengemeinschaft ist. Zu fünf besprechen sie alles, was anliegt. Während Freddy dabei teilweise unter dem Tisch sitzt und spielt, fühlt Lotti sich als Älteste ernst genommen und schon fast zu den Großen gehörig. Allein schon durch das aktive Zuhören, die wertschätzende Grundhaltung und die Arbeitsblätter (siehe Praxisteil) wächst die Familie wieder zusammen.

Natürlich bekommt Lotti als Preteen im Alltag ihren Freiraum und darf sich abgrenzen, aber einmal in der Woche sitzen alle zusammen und arbeiten gezielt an ihrem Zusammenhalt. Nach und nach merken alle, wie sehr sie dieses neue, schöne Familiengefühl entspannt.

Maja und Jonny haben nie ausgesprochen, dass die Familienkonferenz deshalb abgehalten wird, weil Lotti etwas verloren geht. Sie haben sie angekündigt mit: »Wir sind fünf sehr unterschiedliche Menschen, und es ist uns wichtig zu wissen, wie es allen von uns geht und was wir brauchen. Die Familienkonferenz ist Pflicht, weil sie uns wichtig ist. Aber niemand muss sich aktiv beteiligen, es genügt, dabei zu sein. Gefasste Beschlüsse sind bindend, denn wir alle wollen uns darauf und aufeinander verlassen können.



## Konflikte werden entschärft

Manchmal ist es genau andersherum. Eigentlich scheint in der Familie alles in Ordnung. Alle achten aufeinander, mögen sich, sprechen freundlich und fühlen sich wohl. Eigentlich. Wären da nicht diese tausend Kleinigkeiten. Jeden Tag liegen die schmutzigen Socken neben statt im Wäschekorb. Und der Klodeckel ist auch nicht runtergeklappt. Warum stapelt sich das Geschirr auf statt in der Geschirrspülmaschine?

Jedes für sich sind diese kleinen Ärgernisse kaum spürbar, aber bei Friedel und Sam entzündet sich an ihnen regelmäßig ein Streit. Was mit Socken anfängt, schaukelt sich in schlechten Momenten zu ausgewachsenem Gebrüll.

• Eltern: Friedel und Sam

• Kinder: Marten (4) und Karla (7)

• In der Familie gibt es eine Menge »Eigentlichs«. Eigentlich waren alle zufrieden mit der Absprache, dass Friedel sich hauptsächlich um den Haushalt und die Kinder kümmert, während Sam an einer Doktorarbeit schreibt und von morgens bis nachts in der Uni ist. Und normalerweise klappt das auch gut. Aber es gibt dann eben doch Tage, an denen alles zu viel wird. Friedel hetzt sich ab, um morgens vor dem Halbtagsbürojob die Kinder zu versorgen, hetzt sich nachmittags ab, um sie abzuholen und dann irgendwie noch den Haushalt zu schaffen, nebenbei Geschichten aus Kindergarten und Schule zu lauschen, zu trösten, Äpfel aufzuschneiden und was sonst noch so anfällt. Wie in vielen Familien ist die *mental load* – das deutsche »geistige Belastung« transportiert die Bedeutung leider nur ungefähr – ungerecht verteilt. Sams Socken neben dem Wäschekorb genügen, dass Friedel vor Erschöpfung und Wut fast die ganze blöde Wäsche aus dem Fenster schütet. Allein für alles verantwortlich zu sein, während Sam sich im Elfenbeinturm herumtreibt, ist nicht das, was sie abgesprochen haben. Sam auf der anderen Seite versteht nicht, warum es in der Wohnung oft so unordentlich ist. Friedel ist schließlich den ganzen Nachmittag zu Hause und hätte die Spülmaschine schon mal einräumen können, oder etwa nicht? Die allgemeine Gereiztheit führt dazu, dass Marten weint und Karla sich in ihr Schneckenhaus zurückzieht. Sie wünscht sich ein schönes Familienabendbrot, bei dem sie auch Sam noch von der Schule erzählen kann. Und Marten schläft an den Tagen schlecht ein, an denen alle so unzufrieden sind.

• Eine Freundin erzählt Sam von der Familienkonferenz. Am Anfang fällt es Friedel und Sam schwer, einander einfach zuzuhören,

- ohne sich selbst rechtfertigen zu wollen. Doch mit etwas Übung
- und Karlas Hilfe klappt es. Sie finden heraus, dass die alte Ab-
- machung nicht mehr taugt, und suchen nach einer neuen Lösung.
- Derweil verspricht Sam, morgens vor der Uni die Spülmaschi-
- ne auszuräumen, und Friedel räumt sie im Laufe des Tages ein.
- Nachdem sie an diesen vergleichsweise unwichtigen Themen ge-
- übt haben, gehen sie die generelle Aufgabenteilung neu an.

## Ruhe für die eigenen Gedanken

Kennt ihr das? Nach einem Streit mit einem Familienmitglied liegt ihr nachts wach und ärgert euch über die andere Person – oder euch selbst –, spielt die Szene im Kopf durch, überlegt, wie es besser gegangen wäre. Oder ihr habt das Gefühl, es geht jemandem in der Familie nicht gut, aber wisst nicht, wie ihr das ansprechen sollt, und schon wieder haken sich die Gedanken in Dauerschleife daran fest, und wenn man sich dreimal hin und her gewälzt hat, ist die Nacht schon wieder vorbei.

Die Familienkonferenz kann auch dabei helfen, solche kreisenden Gedanken zur Ruhe zu bringen. Blöde Themen, die einem in den Kopf kommen und nach Zuwendung schreien, verlieren ihre Macht, wenn man sie auf ihren Platz verweist. Statt nachts wach zu liegen und zu grübeln, könnt ihr euch sagen: Ist jetzt nicht dran, das Thema, sondern am Freitagabend bei der Familienkonferenz.

Wir geben schwierigen Themen also einen Termin. Manchmal ist das Thema, das einen am Dienstag noch unendlich genervt hat und nicht zu bewältigen schien, am Donnerstag schon wieder unwichtig. Das bringt nicht nur Ruhe in den eigenen Kopf, sondern vor allem auch ins Familienleben.

*Julia:* »Es ist nicht so, dass ich nicht nachvollziehen könnte, wie schwierig das sein kann. Wenn ein Thema so furchtbar wichtig erscheint, tut es mir fast körperlich weh, das dann nicht sofort anzusprechen, sondern für ein ruhiges Zusammensitzen aufzubewahren. Es ist nur eben nicht besonders erfolgversprechend, jemandem ohne Vorwarnung – und am besten noch emotional aufgeheizt – von schräg hinten irgendetwas zu erzählen, während diese Person innerlich ganz woanders ist. Aber man kann das lernen.«

*Lou:* »Ja, es ist Übungssache, den Themen zu sagen: »Jetzt nicht. Wenn es wichtig ist, können wir es bei der Familienkonferenz besprechen.« Den Themen einen Termin zu geben, ist total befreiend für den Kopf. Man muss sie dann nicht mehr in Dauerschleife zerdenken.«

## Einmal Familienkonferenz, immer Familienkonferenz?

Dabei ist es nicht so, dass ihr die Familienkonferenz jetzt üben und dann immerzu regelmäßig durchführen müsst. Alles kann, nix muss. Wenn ihr merkt, dass alle das Konzept verstanden haben, könnt ihr die Familienkonferenz auch wieder aufhören und nur noch bei Bedarf (ein Familienmitglied verkündet, dass es eine Konferenz einberufen möchte) durchführen. Für manche Familien ist aber genau die Regelmäßigkeit das, was ihnen guttut. Auch wenn es gerade gar nichts Wichtiges zu besprechen und zu entscheiden gibt. In Familien mit Teenagern ist die Familienkonferenz eine super Methode, um im Kontakt mit den Menschen, die sich gerne komplett in ihre Welt verkrümmeln, zu bleiben.

Jede Familie macht es so, wie es ihr gut tut.