

## Familiendraditionen

### **ANLEITUNG | SCHRITT 1:**

Drucken Sie zuerst das Materialblatt zweimal aus und lesen Sie dann jede/r für sich den folgenden Text in Ruhe durch.

Wir alle bringt Erwartungen, Gewohnheiten und Grundeinstellungen in die Ehe mit, die sich im Laufe des Heranwachsens herausgebildet haben und die in erster Linie von Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen, die in der Familie gelebt haben, geprägt werden. Oft jedoch ist uns unsere eigene „Mitgift“ nicht bewusst. So kommt es zu Aha-Erlebnissen, wenn man in einem Gespräch vom Gegenüber auf Eigenheiten hingewiesen wird, die einem selbst bisher nicht aufgefallen sind.

Manchmal fällt es aber schwer, entdeckte Ähnlichkeiten z.B. mit dem Vater zu akzeptieren. Wenn etwa die Beziehung zum Vater eher schlecht war oder genau die erwähnte Eigenheit als störend empfunden wurde, wehrt man sich dagegen, so zu sein wie der Vater.

Solche Erkenntnisse helfen aber, sich in Richtung eines bewussteren Lebens zu entwickeln - und das ist für das gemeinsame Leben in der Ehe von besonderer Bedeutung. Störende Gewohnheiten können nämlich nur dann verändert werden, wenn der betreffende Mensch sie erkennt. Dann erst hat er überhaupt die Möglichkeit, das Störende an seinem Verhalten vor sich selbst einzugestehen.

Ein Beispiel: Bei einem Ehekonflikt wurde entdeckt, dass der Zeitpunkt, an dem die störenden Aggressionen entstanden, am Morgen liegt. In den Gesprächen stellte sich folgende Vorgeschichte heraus: Die Frau stammte aus einer Familie, in der man abends lange aufblieb und dementsprechend möglichst lange schlafen wollte. Sie hatte als Mädchen fast nie gefrühstückt, höchstens im Vorbeigehen einen Schluck Kaffee getrunken. Sie war ja immer in Eile und musste zum Bus. In der Familie des Mannes dagegen gab es einen Frühstückstisch, und man konnte am Morgen auch noch ein bisschen miteinander reden.

Wenn er jetzt seine Frau rechtzeitig aufwecken wollte, war sie regelmäßig verstimmt. Er war schlechter Laune, weil ihm der Austausch beim gemeinsamen Frühstück fehlte. Die zwei entdeckten jetzt, dass sie einen Konflikt geerbt hatten, einfach durch die unterschiedlichen Gewohnheiten in ihren Herkunftsfamilien.

Damit war der Weg für eine bewusste Gestaltung des gemeinsamen Lebens nach ihren eigenen Vorstellungen frei.

**ANLEITUNG | SCHRITT 2:**

- Die nachfolgenden Fragen helfen zu überlegen, wie es bei eigenen Herkunftsfamilie aussieht.
- Schreiben Sie danach auf, welche drei Dinge Sie an Ihrer Familie besonders mögen und welche Sie stören.

- habe ich mit meiner Familie gewohnt? Wo konnte ich allein sein?  
Wo waren wir eine Gemeinschaft?
- Wie war die Atmosphäre? Ruhig, laut, hektisch, friedlich, gemütlich,.....?
- Wie haben wir gelebt? Wie habe ich den Morgen an einem Wochentag erlebt?  
Wie waren die gemeinsamen Familienessen?
- Welche Sätze haben meine Eltern, Geschwister, Großeltern oft gesagt?
- Wie wurden die Beziehungen gestaltet?
- Wurde Zuneigung gezeigt oder sind die Familienmitglieder eher zurückhaltend?
- Wie wurden Feste gefeiert?
- Wie sind Auseinandersetzungen geführt worden?
- Sprach man über Sorgen, Probleme, Erfolge, Freuden? Mit wem konnte ich besonders gut reden?
- Welchen Stellenwert hatte Geld in der Familie?

Drei Punkte, die ich an meiner Familie mag:

.....

.....

.....

Drei Punkte, die mich an meiner Familie stören:

.....

.....

.....

### **ANLEITUNG | SCHRITT 3:**

Wählen Sie die Punkte aus, die Sie Ihrem Partner/ihrer Partnerin mitteilen möchten.

Entscheiden Sie dann, wer beginnt. Erzählen Sie nicht nur etwas über äußere Umstände, sondern auch, wie es Ihnen gegangen ist.

Wenn Sie zuhören, signalisieren Sie Ihr Interesse an den Mitteilungen der Partnerin/des Partners, ohne zu unterbrechen. Vermeiden Sie, sofort zum Gesagten Stellung zu nehmen.

Versuchen Sie gemeinsam zu schauen:

- ❖ Wo gibt es Unterschiede in den zwei Familientraditionen
- ❖ Wo sind Übereinstimmungen vorhanden
- ❖ Was davon möchten wir in unserer eigenen Familie weiterführen
- ❖ Was hätte ich gerne anders

(nach: Bernhard Liss, Exerzitien im Alltag für Ehepaare)