

LEBENS RATGEBER

VON ANNA FEISTLE*

Freizeit mit Familie – ein Balanceakt

Sonntags am Frühstückstisch: Lilli (7) will Freundin Sophie treffen, und zwar sofort.

Laurin (9) fordert den versprochenen Tennismatch mit Papa. Julian (12) ist nach «Hängen» zumute.

Während Vater Mathias Penden-



zen erledigen und dann mit den Kindern spielen möchte, zieht es Mutter Erica hinaus zum Wandern oder Velofahren, am liebsten mit der ganzen Familie.

Wenn Familien ihre Freizeit planen, prallen oft verschiedene Bedürfnisse aufeinander. An die Zeit jenseits vom Alltags-Stress knüpfen insbesondere die Eltern hohe Erwartungen von Entspannung, Harmonie und Familiensinn. Beharren alle auf ihren Vorstellungen, auf die sie sich die ganze Woche gefreut haben, sind Konflikte vorprogrammiert.

Unterschiedlichste Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Ein offenes Gespräch, an dem alle Familienmitglieder ihre Bedürfnisse darlegen, hilft eine von allen akzeptierte Lösung zu finden. Denn wenn es gelingt, einander aktiv und einfühlsam zuzuhören, ohne zu unterbrechen, rücksichtsvoll zu verhandeln und auch mal den eigenen Standpunkt zu ändern, lernen Eltern und Kinder gemeinsam Entscheidungen zu treffen. Die Gespräche am Familientisch sind ein Übungsfeld für gelebte Demokratie und sorgen für ein positives Familienklima. Hier werden Kompromisse ausgehandelt und Toleranz geübt. Dabei ist es manchmal hilfreich, die Erfüllung der eigenen Wünsche aufzuschieben. Damit jedoch kein Familienmitglied auf Dauer einseitig zurückstecken muss, gilt es, verbindliche Abmachungen über einen längeren Zeitraum zu treffen.

Wochenenden müssen nicht zwingend für die eigene Kernfamilie reserviert sein. Gelingt der Schulterchluss nicht, können auch mal Alternativen diskutiert werden. Wie wär es mit einem Mutter-Tochter-Tag? Mit einer anderen Familie Interessengruppen bilden? Ein kinderfreies Wochenende für die Eltern mit Unterstützung von Verwandten oder Freunden?

Die lebhafteste Diskussion bringt an diesem Sonntag folgende Lösung: Während Mathias seine Verpflichtungen erledigt, verziehen sich die beiden Söhne ins Zimmer. Danach fahren die drei zum Tennisplatz. Erica einigt sich darauf, mit Lilli, Sophie und deren Mutter zur Hochwacht zu wandern und sich dort ein Glace zu gönnen. Nächstes Wochenende hat der Familienausflug Vorrang.

* **Anna Feistle**

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen, Telefon 044 924 40 10; E-Mail feistle@samowar.ch. Weitere Infos: www.samowar.ch/meilen.