



71_Familiäre Abendstunden

Gemeinsam ankommen und herunterkommen

Jedes Familienmitglied durchlebt während des Alltages seine ganz persönlichen Erlebnisse, Herausforderungen und Erfahrungen, egal ob in der Arbeitswelt, im Kindergarten, in der Schule oder in anderen Situationen. Abends versammeln sich alle Familienmitglieder wieder zu Hause. In diesen Abendstunden können völlig unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen aufeinandertreffen. Die Erwachsenen sind möglicherweise müde und sehnen sich nach Ruhe, die Kinder möchten sich vielleicht noch austoben und spielen, oder es besteht der Wunsch, miteinander zu reden und sich auszutauschen. All diese verschiedenen Empfindungen und Anliegen können zu einer angespannten Situation führen. Wie kann in den Abendstunden dennoch ein liebevolles Miteinander entstehen?

Gemeinsame Aktivitäten und Routinen

Gemeinschaftliche Aktivitäten, wie beispielsweise zusammen zu kochen, die Geschirrspülmaschine auszuräumen oder aber einfach einmal nichts zu tun, stärkt das Familienleben. Es gilt, eine angenehme Atmosphäre herzustellen, in der jede/r so sein darf, wie er/sie ist.

Entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern und Eltern ist die Qualität des Zusammenspiels in der Familie, also das, was wir gemeinhin als <<Ton>>, <<Stimmung>> und <<Atmosphäre>> bezeichnen. (Juul, 2015, S.35)¹

Altersgerechte Routinen können dabei helfen, die Übergänge zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen zu erleichtern. Der Vorteil von Routinen ist, sie müssen nicht täglich ausdiskutiert werden, da sie vorhersehbar sind, sie vermitteln ein gewisses Maß an Sicherheit und Vertrauen.

Ein besonderer Augenblick ist das Abendessen. Dies kann ein hervorragender Moment sein, um ins gemeinsame Gespräch zu kommen.

- „Wie war dein Tag?“
- „Was war heute besonders toll?“
- „Was hat dir Freude gemacht?“
- „Was erwartet dich morgen?“

Aufgrund der zeitlichen Ressourcen konzentriert sich der Familienalltag häufig auf die Abendstunden. Ein positiver Rückblick und Ausblick können dabei unterstützen, den Gefühlen und Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder Raum zu geben. Dies kann förderlich sein, den Tag positiv zu beenden, mit einem guten Gefühl schlafen zu gehen und den nächsten Tag gestärkt zu beginnen.

Text: Corinna Bertagnolli
www.familie.it

Literaturhinweis:

¹ Jesper Juul, (2015), Dein kompetentes Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. Rohwolt Verlag GmbH, 12. Auflage, Reinbeck bei Hamburg