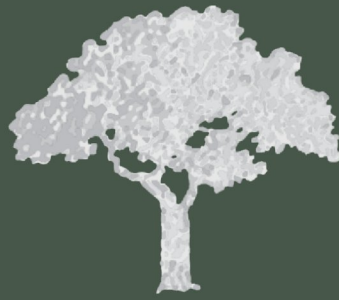




James E. Hughes, Jr.
FOUNDATION
Publishing

WIR HELFEN FAMILIEN DABEI, EIN POSITIVES
UND ANZIEHENDES UMFELD ZU SCHAFFEN

Eine bessere Party veranstalten

AUTORIN

Katherine W. Dean¹

¹ Die Autorin bedankt sich herzlich bei James E. Hughes Jr., Matthew Wesley, Christian Stewart und Elizabeth Chatwell für ihre Unterstützung bei der Erstellung dieses Artikels.

Ein gemeinsames Anliegen von Familien überall ist der Wunsch, Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu vertiefen, während Familienmitglieder heranwachsen, reifen und sich voneinander entfernen. Dies ist ein Ziel, das fast jeder von uns nachvollziehen kann, das aber auch schwer zu erreichen ist, insbesondere wenn sich eine Familie durch Heiraten, Lebensgemeinschaften, Geburten und Adoptionen vergrößert.

Hinter diesem Ziel verbirgt sich eine oft nicht erkannte, aber entscheidende Komponente für den langfristigen Familienzusammenhalt. Eine Komponente, die – wenn sie bewusst entwickelt wird – eine bedeutende Rolle dabei spielen kann, aktuelle und zukünftige Familienmitglieder dazu zu bewegen, Teil von etwas zu werden, das größer ist als sie selbst. Diese Komponente ist die Entwicklung eines „positiv anziehenden Umfelds“.

WAS IST EIN POSITIV ANZIEHENDES UMFELD?

Stellen Sie sich ein positiv anziehendes Umfeld wie eine fantastische Party vor, an der Sie immer teilnehmen *möchten*. Sie entscheiden sich dafür, dort zu sein (es wird Ihnen nicht aufgezwungen), und auf dieser Party werden Sie unterstützt, willkommen geheißen und sogar geliebt. Es ist ein Ort, an dem Sie ganz *Sie selbst* sein können und von der gesamten Gruppe voll und ganz akzeptiert werden. Sie *gehören* einfach *dazu*.

Das Merriam-Webster-Wörterbuch definiert die drei Begriffe, die ein positiv anziehendes Umfeld ausmachen, wie folgt.²

Positiv:

- eine gute Wirkung habend: günstig
- von Optimismus geprägt

Anziehend:

- Interesse oder Freude weckend – bezaubernd wie ein attraktives Lächeln
- ansprechend – ein attraktives Angebot
- die Anziehungskraft besitzend oder damit in Zusammenhang stehend – Anziehungskräfte zwischen Molekülen

Umfeld:

- die Umstände, Gegenstände oder Bedingungen, von denen man umgeben ist
- die Gesamtheit der sozialen und kulturellen Bedingungen, die das Leben eines Individuums oder einer Gemeinschaft beeinflussen

Aus diesen Bedeutungen lässt sich ableiten, dass ein positiv anziehendes Umfeld ein besonderer Ort ist, an dem die Atmosphäre einladend ist – man kann so kommen, wie man ist, und wird vollständig gesehen, gehört und akzeptiert.

² Merriam Webster. Es werden Auszüge aus den vollständigen Definitionen wiedergegeben.

Im familiären Kontext steht ein positiv anziehendes Umfeld für die anziehende Kultur der Familie. Es ist etwas tief Verwurzeltes, das die Familienmitglieder dazu bewegt, „ein Teil davon“ sein zu wollen.

Wie bringen wir also den Ball ins Rollen?

ALLES BEGINNT MIT VERÄNDERUNG...

Bevor wir loslegen können, sollten wir uns bewusst machen, dass eine Familie niemals ein rundum positives und anziehendes Umfeld erreichen wird, wenn sie nicht bereit ist, auf individueller und systemischer Ebene harte Arbeit zu leisten.³ Diese Arbeit erfordert viel Entschlossenheit, was bedeutet, dass man einen erheblichen Teil seiner Zeit darauf verwenden muss, Selbstbewusstsein zu entwickeln und zu lernen, wie man sich innerhalb eines Systems, das voller potenzieller Auslöser ist, selbst reguliert.⁴ Ein Familienmitglied, das bereit ist, sich als Fürsprecher für den Wandel in der Familie einzusetzen, kann dabei eine große Hilfe sein. Es braucht auch Zeit, um sozialen Wandel innerhalb des Systems selbst zu bewirken. Diese Arbeit lässt sich aus verschiedenen Gründen am besten durch eine Kombination aus Einzel- und Systemcoaching bewältigen. Wenn beispielsweise eine Person ihr Verhalten ändert und dies im System spürbar wird, ermutigt dies auch andere, sich ebenfalls zu ändern. Im Wesentlichen entsteht ein Welleneffekt, der zu einer Kaskade von Veränderungen innerhalb des gesamten Systems führen kann.

„Wenn du sozialen Wandel bewirken willst, musst du eine bessere Party schmeißen.“ – Rick Ingrassi

Sozialer Wandel bezieht sich auf die Veränderung einer Gesellschaft, die Veränderungen in sozialen Institutionen/Organisationen, im sozialen Verhalten oder in sozialen Beziehungen umfassen kann. Soziale Entwicklung bezieht sich darauf, wie Menschen im Laufe ihres Lebens emotionale und soziale Kompetenzen entwickeln.

Definieren wir ein soziales System (eine Familie) als eine Gruppe voneinander abhängiger Einheiten mit einem gemeinsamen Zweck oder einer gemeinsamen Identität. „*Voneinander abhängig*“, da sich die Familienmitglieder aufeinander verlassen. „*Einheiten*“ bezieht sich auf die Tatsache, dass die meisten menschlichen Systeme aus zwei oder mehr Personen bestehen. Der *gemeinsame Zweck oder die gemeinsame Identität* ist Teil der Rahmenbedingungen, die ein Familiensystem festgelegt hat. Zu den Elementen eines gemeinsamen Zwecks oder einer gemeinsamen Identität im Zusammenhang mit den Rahmenbedingungen können gemeinsame Ziele und Werte, kulturelle oder religiöse Identität, Rollen und Verantwortlichkeiten, Geschichten und Redewendungen, Konfliktlösung oder ein Zugehörigkeitsgefühl gehören. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Familien einen einzigen, klar definierten gemeinsamen Zweck oder eine einzige Identität haben. Manche Familien können mehrere oder sich wandelnde Identitäten und Zwecke haben, was die Familiendynamik auf unterschiedliche Weise beeinflussen kann.

Genauso wie Organisationen lebendige Systeme sind, sind es auch Familien. Eine Familie ist eine Organisation mit komplexen Verhaltensweisen und Beziehungen zwischen ihren Mitgliedern. Diese Verhaltensweisen und Beziehungen entstehen, entwickeln sich weiter und vergehen.

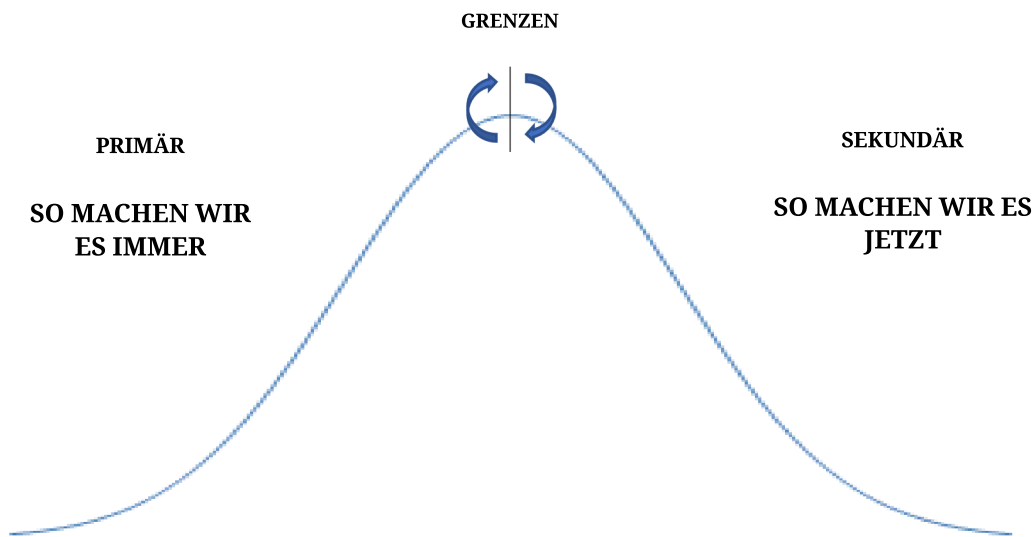
³ Im Kontext dieses Kapitels wird ein System als zwei oder mehr Individuen definiert. Ein Familiensystem umfasst alle Mitglieder der Familie.

⁴ Auslöser sind alles, was eine Person dazu veranlasst, von einem Reaktionszustand in einen Reaktivitätszustand überzugehen.

Wie wir als Einzelpersonen und als Familie auf diese Momente des Wandels reagieren und sie bewältigen, kann einen großen Einfluss auf das positiv anziehende Umfeld haben, das wir so dringend schaffen möchten.

Nehmen wir zum Beispiel einen Klienten, der die Bezahlung der Rechnungen von einem Partner (nennen wir ihn John) auf den anderen Partner (nennen wir sie Sarah) verlagern möchte. Nun sind sich John und Sarah einig, dass sie genau das tun wollen – darüber gibt es keinen Streit. Allerdings ist dies nicht ihr erster Versuch, und alle bisherigen Bemühungen sind gescheitert. Warum?

Das bisherige Muster dieses Paares war, dass „John die Rechnungen bezahlt“, was ihre primäre Perspektive „So machen wir es immer“ widerspiegelt. Sie möchten nun zu einer sekundären Perspektive wechseln, nämlich „Sarah bezahlt die Rechnungen“, was „So machen wir es jetzt neu“ bedeutet. Um von der primären zur sekundären Perspektive zu gelangen, gibt es wahrscheinlich mehrere „Grenzen“, die jede Person überwinden und glätten muss.



Um erfolgreich in die Sekundärphase überzugehen, ist es hilfreich, das Tempo zu drosseln. Es braucht Zeit, um herauszufinden, wo die Grenzen für jeden Einzelnen liegen, damit Selbstbewusstsein und Systembewusstsein entstehen können. Zeit ist notwendig, um Probleme sorgfältig zu verarbeiten. Wenn dies gut gelingt, ist das Ergebnis eine neue Erfahrung für die Partnerschaft von John und Sarah sowie für ihr gesamtes Familiensystem.

Bei der Erforschung dieser Grenzen deckt John eine Grenze im Bereich des Vertrauens auf. Er hat Sarah in der Vergangenheit vertraut, dass sie die Rechnungen bezahlt, doch manchmal wurden diese nicht pünktlich beglichen, was zu einer Verschlechterung von Johns Bonität führte. Darüber hinaus hat Sarah eine Grenze in Bezug auf die Übernahme der Rechnungen, die auf vergangene Erfahrungen zurückzuführen ist, bei denen sie sich kritisiert fühlte, weil sie ihr eigenes System zur Begleichung der Rechnungen nutzte. Weder John noch Sarah haben diese Grenzen einander bewusst benannt; vielmehr

⁵ Mehrere in diesem Beitrag vorgestellte Konzepte stammen direkt aus dem „Organization and Relationship Systems Coaching“ (ORSC™), einem von CRR Global angebotenen Ausbildungs- und Zertifizierungsprogramm. ORSC™ ist ein robustes Coaching-Modell, das sich um „Relationship Systems Intelligence“™ dreht. ORSC™ basiert auf Systemtheorie, Prozessarbeit, Familiensystemtherapie, alternativer Streitbeilegung, Quantenphysik, Co-Active Coaching™ und weiteren Ansätzen. Die Werkzeuge und Fähigkeiten von ORSC™ lassen sich direkt auf das Familiensystem-Coaching anwenden.

Gefühle werden unter den Teppich gekehrt, und sie „machen einfach weiter“⁶. Dieses sich wiederholende Muster aus Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen stellt einen Kreislauf der Angst dar, der eine durchdachte Reaktion überwältigen kann. Anstatt also in die sekundäre Position überzugehen, verbleibt das Paar in einem Konfliktzustand, der sich wahrscheinlich auch auf das Familiensystem ausweiten wird.

Denken Sie über die Auswirkungen auf ihre Beziehung nach. Verborgene Ängste und das Fehlen klarer und ehrlicher Kommunikation sind ein Rezept für das Scheitern. Ebenso wenig hilft es, Emotionen und Bedürfnisse nicht in Worte zu fassen. Denken Sie nun an die möglichen Auswirkungen auf ihr Familiensystem. Was könnte dies potenziell mit der Familienkultur anstellen? Würde es ihren Töchtern ein Vorbild für eine erfolgreiche finanzielle Partnerschaft sein? Würde es ihre Mädchen dazu ermutigen, finanziell unabhängig zu sein? Was sagt dies über gesunde Kommunikation aus? Würde es ein Vorbild dafür sein, wie eine Familie Veränderungen oder Konflikte bewältigen kann?

Systemisches Coaching kann einen Rahmen bieten, der Menschen dabei hilft, zu benennen, was wirklich vor sich geht, es zu verstehen und zu normalisieren. Es kann die Fähigkeit eines Systems unterstützen, tief verwurzelte Muster und Verhaltensweisen zu verändern.

Zurück zu dem positiv anziehenden Umfeld (das die Familie bzw. das John und Sarah gemeinsam schaffen möchten): Auch wenn dies nur ein einfaches Beispiel ist, tauchen solche Beziehungsprobleme ständig auf, und selbst die kleinsten Mikroaggressionen⁷ können in einer ganzen Familie Nachhall finden.⁸ Das klingt nicht nach einer Feier, zu der man gerne gehen würde, sondern eher nach einer, für die man keine Zusage geben möchte.

GRUNDLEGENDE KOMPONENTEN ZUR SCHAFFUNG EINES POSITIV ANZIEHENDEN UMFELDS

Um eine bessere Feier auf die Beine zu stellen, muss die Familie zunächst lernen, auf neue und andere Weise miteinander umzugehen, bevor sie sich versammelt. Wir haben zuvor bereits den sozialen Wandel angesprochen, daher dürfte es Sie nicht überraschen, dass etablierte familiäre Sozialsysteme einen großen Teil des „Warum“ ausmachen.

Alle Familien verfügen über ein bestehendes soziales System, das definiert, wer „dazugehört“ und wer „außerhalb“ steht. Nehmen wir das gängige Beispiel einer Mehrgenerationen-Familie mit einem aktiven Unternehmen. Einige Familienmitglieder „gehören dazu“, was bedeutet, dass sie möglicherweise das Unternehmen leiten, Entscheidungen treffen, regelmäßig zusammenarbeiten, sich gut kennen, festgelegte Abläufe und Grenzen haben usw. Andere Familienmitglieder stehen „außerhalb“, was bedeutet, dass sie

⁶ Es ist auch möglich, sich dieser Grenzen nicht bewusst zu sein oder kein gutes Verständnis dafür zu haben, was wirklich vor sich geht. Darüber hinaus können Persönlichkeitsmerkmale oder Kommunikationsstile die Fähigkeit zur Weiterentwicklung beeinträchtigen, *selbst wenn ein Bewusstsein dafür vorhanden ist*.

⁷ Mikroaggressionen sind subtile, oft unbeabsichtigte und kurze alltägliche Verhaltensweisen, Kommentare oder Umgebungsreize, die negativen oder abwertenden Botschaften an Personen vermitteln, basierend auf deren wahrgenommener oder tatsächlicher Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Obwohl sie subtil sein können und für die Person, die sie aussendet, nicht sofort erkennbar sind, können sie erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und das Zugehörigkeitsgefühl des Empfängers haben.

⁸ Laut einer Studie des Gottman-Instituts sind 69 % der Probleme „unlösbar“, das heißt, sie lassen sich nicht lösen. Unlösbare Probleme sind solche, die entweder auf grundlegende Persönlichkeitsunterschiede oder auf grundlegende Unterschiede in den Lebensstilbedürfnissen zurückzuführen sind. Systemisches Coaching kann helfen, eine Angleichung (nicht unbedingt eine Einigung) herbeizuführen, wenn unlösbare Probleme zutage treten.

sind kein „Teil“ der üblichen Vorgehensweise und kennen sich höchstwahrscheinlich untereinander oder mit denjenigen, die „dazugehören“, nicht in gleichem Maße.

Was würde passieren, wenn wir eine Familie mit einem solchen sozialen System in einen Raum stecken und von ihr erwarten würden, plötzlich gemeinsame Entscheidungen zu treffen? Wie gut würde das laufen? Wer würde welche Rolle übernehmen? Wie verändert sich die Dynamik oder wie müsste sie sich verändern? Würden sich alle sicher fühlen, ihre Meinung zu äußern?

Leider spielt sich diese Art von Dynamik in zahlreichen Familien in verschiedenen Situationen ab und endet stets mit einem Mangel an ehrlicher Einigung und enttäuschenden Ergebnissen.

Nehmen wir zum Beispiel einen Mandanten, der die besten Absichten hatte, seine erwachsenen Kinder in den inneren Kreis einzubeziehen, indem er ihnen seinen Nachlassplan mitteilte. Er versuchte nicht nur einmal, sondern zweimal, ein Gespräch zu führen. Jedes Mal endete es damit, dass es ihre Beziehungen belastete, anstatt sie einander näherzubringen. Kein Wunder! Sie betraten Neuland ohne Führer oder Karte.

Zwar spielen hier viele Faktoren eine Rolle, doch bei der Analyse dieser gescheiterten, aber gut gemeinten Versuche sind immer wieder zwei fehlende grundlegende Komponenten ins Auge gefallen.

1. Herausforderungen in der Kommunikation

Die frühzeitige Etablierung gesunder Kommunikationsmuster wird oft völlig übersehen. Zu den drei auffälligsten Herausforderungen gehören:

a. Keine Signalisierung eines „Spurwechsels“

Die Familiensystemtheorie zeigt, dass es bestimmte Verhaltens- und Interaktionsmuster in Familien gibt.⁹ Wenn also jemand in einer Familie anfängt, sich anders zu verhalten oder anders zu interagieren, kann das Alarmglocken läuten lassen! Was ist los? Was ist die Absicht dahinter? Das ist nicht normal, also werde ich <füge deine Reaktion ein: Flucht/Kampf/Erstarrung...>

Zurück zu unserem Beispiel: Einen Kurswechsel anzukündigen, kann so einfach sein wie es laut auszusprechen. „Hey Kinder, wir möchten ein wichtiges Gespräch mit euch über unsere Nachlassplanung führen. Uns ist klar, dass wir als Familie noch nie zuvor so miteinander umgegangen sind, daher möchten wir anerkennen, dass das für uns alle neu ist, und wir laden euch ein, Vorschläge zu machen, wie wir als Familie am besten über diese Dinge sprechen können.“

b. Kommunikation als Einbahnstraße

Es ist ganz einfach: Wenn man das Gefühl hat, dass jemand zu einem spricht, anstatt mit einem, schalten die meisten Menschen ab. Das passiert oft in Familien, in denen eine oder zwei Stimmen lauter sind als die anderen.

Darüber hinaus kann es für Familien, die bisher noch nicht viel zusammengearbeitet haben, enorm hilfreich sein, sich die Zeit zu nehmen, eine Art Kommunikations- oder Persönlichkeitsanalyse durchzuführen. Diese können eine wichtige Rolle beim Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstmanagement spielen und bieten den Menschen zudem

⁹ Gilbert, Roberta M. (2021). *The Eight Concepts of Bowen Theory*. Coppel, TX: Leading Systems Press.

Strategien, wie sie ihren persönlichen Stil an die Bedürfnisse anderer anpassen können, was eine effektivere Kommunikation ermöglicht (eine wechselseitige Angelegenheit).

c. Das Fehlen eines Leitfadens

Der Mangel an effektiver Kommunikation in Familien kann zu verschiedenen Problemen und Herausforderungen führen. Kommunikation ist die Grundlage gesunder Beziehungen und spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des Familienzusammenhalts. Wenn die Kommunikation innerhalb einer Familie zusammenbricht oder fehlt, kann dies negative Folgen wie Missverständnisse, Konflikte, Isolation, Vertrauensmangel, emotionale Probleme, mangelhafte Problemlösung, unerfüllte Bedürfnisse, angespannte Eltern-Kind-Beziehungen oder ineffektive Grenzen nach sich ziehen.

Um diese Probleme anzugehen, ist es unerlässlich, dass Familien einen Leitfaden dafür haben, was, wann, wie und mit wem die Familie kommunizieren wird. Dieser Leitfaden sollte auch festlegen, wer die verschiedenen Arten der Kommunikation initiiert. Wenn möglich, sollte ein Mitglied des Familienpersonals als Hauptansprechpartner fungieren. Dies ist besonders hilfreich, wenn die Dynamik innerhalb der Familie besonders herausfordernd ist. Denken Sie daran, dass die Verbesserung der Kommunikation innerhalb einer Familie ein fortlaufender Prozess ist, der von allen Beteiligten Einsatz und Engagement erfordert.

2. Operative Herausforderungen

Um anders zusammenzuarbeiten, müssen Familien nicht nur den Kurswechsel anerkennen, sondern auch durch die gemeinsame Ausarbeitung neuer Vereinbarungen klare Grenzen setzen.

d. „Designed Family Alliance“¹⁰ (DFA)

Stellen Sie sich eine DFA als eine gemeinsam erarbeitete Sammlung von Grundregeln und Normen vor, zu deren Einhaltung sich eine Familie verpflichtet. Sie legt fest, wie eine Familie zusammen *sein* möchte und *wie nicht*.

Der Zweck einer DFA besteht darin, bewusst und gezielt einen sicheren Raum zu schaffen, der Verhaltensnormen festlegt.¹¹ Dabei können auch Bedürfnisse oder Probleme zutage treten, die bei der Gestaltung berücksichtigt werden können. Sie beantwortet die Frage: „Was würde unserer Familie helfen, sich zu entfalten?“ Ein weiterer Zweck ist es, gemeinsame Verantwortung zu schaffen, indem Familienmitglieder gefragt werden: „Worauf kann man sich bei dir verlassen?“

DFAs können einfache Dinge wie „aktives Zuhören anwenden“ umfassen, bis hin zu komplexeren Themen wie „Was dürfen wir anderen erzählen, wenn wir den Raum verlassen?“. Jede Familie entwickelt ihre eigene, einzigartige DFA, die bei Bedarf überarbeitet und aktualisiert werden sollte.

¹⁰ Der Begriff „Designed Family Alliance“ ist eine Weiterentwicklung des Begriffs „Designed Team Alliance“, einer Schlüsselkomponente der ORSCTM-Ausbildung und -Zertifizierung.

¹¹ Ein sicherer Raum lässt sich auf vielfältige Weise definieren. Im Sinne dieses Beitrags bezeichnet er einen psychologisch sicheren Ort, an dem Familienmitglieder für das geschätzt werden, was sie sind, und für die einzigartige Stimme, die sie einbringen. Er steht auch für einen Ort, an dem Verletzlichkeit gefördert wird und ein konstruktiver Dialog entsteht.

e. Was tun, wenn es schwierig wird...

Betrachten Sie dies als einen Teilbereich des DFA, der sich damit befasst, wie die Familie vorgehen wird, wenn es bei einem Treffen zu Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten kommt.¹² Diese gemeinsam erarbeitete Vereinbarung lässt sich am besten gestalten, wenn das System ruhig ist, und da sie gemeinsam entwickelt und vereinbart wurde, wird sie ein willkommener Anhaltspunkt sein, auf den man sich stützen kann, wenn die Kommunikation ins Stocken gerät.

Diese Vereinbarung kann als:

1. Möglichkeit, eskalierte Situationen im Moment zu bewältigen,
2. eine Reihe von Vereinbarungen, die das Verhalten regeln, und/oder
3. eine Regelung dafür, was zu tun ist, wenn eine eskalierte Situation nicht sofort gelöst werden kann.

Die Vereinbarung könnte Aspekte abdecken wie beispielsweise, wie man kognitive Verzerrungen erkennt, bevor man einen Dialog führt, wie man aktives Zuhören und „Ich“-Aussagen einsetzt oder wie man Schuldzuweisungen und Anschuldigungen vermeidet. Die Vereinbarungen könnten festlegen, was zu tun ist, wenn eine Diskussion hitzig wird, indem sie klarstellen, dass es in Ordnung ist, um eine Gesprächspause zu bitten oder tief durchzuatmen usw. Die Regelung kann einen Prozess beinhalten, der eine Abkühlungsphase vorsieht, bevor man sich wieder der anstehenden Angelegenheit zuwendet.

WAS MACHT EIN UMFELD POSITIV ANZIEHEND?

Sobald eine Familie die oben genannten Grundlagen entwickelt *und* praktiziert hat, ist es an der Zeit zu bestimmen, wie man die Familie magnetisch attraktiv macht.¹³

Der wirkungsvollste Faktor, der Familien dabei hilft, ein positiv anziehendes Umfeld zu schaffen, ist das Entdecken und Formulieren des „WARUM“ der Familie. Das „WARUM“ trifft den Kern und den Geist einer Familie ... ihre Kultur. Genauer gesagt steht das „WARUM“ für das Gefühl, das eine Familie ausstrahlt, wenn ihre Mitglieder zusammenkommen. Es verwandelt all die Elemente, die eine Familie einzigartig machen, in einen emotionalen Zustand, der ihre Mitglieder nach Hause ruft. Vergleichen Sie es mit dem Duft Ihrer Lieblings Speisen, der durch die Luft weht und Sie in eine warme Umarmung zieht. Es ist etwas tief Verwurzeltes, das die Mitglieder dazu anzieht, „ein Teil davon“ zu sein. Das „WARUM“ beantwortet die Fragen „Warum sollte ich darauf achten?“ und „Wie wird es sich anfühlen, Teil des Familiensystems zu sein?“

Dann kommt das „WAS“ der Familie. Wie definiert man Gedeihen innerhalb einer Familie? Welche Elemente sind notwendig, damit eine Familie gedeihen kann? Vielleicht bedeutet Gedeihen, einen Ort zu haben, an dem alle Stimmen gebraucht und geschätzt werden, an dem sich die Mitglieder gesehen und gehört fühlen, an dem Verletzlichkeit im Überfluss vorhanden ist, an dem ein fruchtbarer Dialog stattfindet und an dem die Familie

¹² Beachten Sie, dass diese Unterkomponente des DFA keine Vereinbarung oder kein Verfahren zum Konfliktmanagement in der Familie ist. Es handelt sich lediglich um eine Vereinbarung darüber, wie im Raum vorgegangen wird, wenn es zu Meinungsverschiedenheiten oder Auslösern kommt. Die meisten Familien benötigen darüber hinaus einen wirksamen Leitfaden für das Konfliktmanagement, der sowohl Grundsätze als auch Verfahren umfasst. Weitere Informationen finden Sie bei: Atkins, Wilson und Hayes (2019). *Prosocial: Using Evolutionary Science to Build Productive, Equitable, and Collaborative Groups*. Oakland, CA: Context Press.

¹³ Zu den Grundlagen gehört die anfängliche gemeinsame Erarbeitung gesunder Kommunikationsvereinbarungen sowie Grundregeln und Normen, die einen sicheren Raum fördern. Diese Grundlagen bilden die Basis dafür, wie die Familie beginnen wird, auf neue Weise zusammenzuarbeiten.

in dem sich die Familienmitglieder auch bei schwierigeren Gesprächen wohlfühlen. Das „WAS“ beantwortet die Frage, was Familienmitglieder erwarten können, zu erhalten und zu geben.

Zusammen beantworten das „WARUM“ und das „WAS“ die Frage: „Warum sollte ich einen Teil meiner persönlichen Freiheit aufgeben, um Teil von etwas zu sein, das größer ist als ich selbst?“

Wie können Familien also dorthin gelangen?

Zunächst ist es wichtig zu beachten, dass die einzige Gruppe von Menschen, die ein positiv anziehendes Umfeld gestalten kann, die Familienmitglieder selbst sind. Wenn es von einem Berater, Coach oder Consultant gestaltet wird, wird es scheitern. Denn wie könnte jemand anderes dies tun, ohne die Erfahrung eines Familienmitglieds zu haben, ohne dessen reiche Geschichte zu kennen und ohne sich ständig in diesem Umfeld zurechtzufinden?

Fragen, die es zu bedenken gilt: Wie sieht die Geschichte der Familie aus? Was ist einzigartig oder besonders an der Familie? Was muss gewürdigt werden? Was bedeutet es, ein <Familiennachname einfügen> zu sein?

Weitere Fragen sollten sich auf die angestrebte Zukunft der Familie konzentrieren. Wer wollen wir sein? Wie wollen wir uns fühlen, wenn wir zusammenkommen? Was würde ein zukünftiges Familienmitglied dazu bewegen, sich uns anzuschließen? Was verbindet uns als Gruppe? Wofür sind wir dankbar?

Was also konkret das positiv anziehende Umfeld jeder Familie ausmacht, ist unterschiedlich. Moderatoren können einige der folgenden Vorschläge berücksichtigen, um eine Familie beim Gestaltungsprozess zu unterstützen.

1. Klären Sie die Familie über den Unterschied zwischen Zugehörigkeit und Ausgrenzung auf

Lassen Sie die Familie darüber diskutieren, was Zugehörigkeit für sie bedeutet. Wie fühlt sich das an? Wie fühlt es sich nicht an? Lassen Sie sie einbeziehen, wie sie als Gruppe in ihrem positiv anziehenden Umfeld zusammen gehören möchten.

„Zugehörigkeit bedeutet, akzeptiert und zur Teilnahme eingeladen zu werden; Teil von etwas zu sein und die Möglichkeit zu haben, so zu sein, wie man ist. Mehr noch bedeutet es, als vollwertiges Mitglied der Gemeinschaft Probleme ansprechen und sich mit harten Wahrheiten auseinandersetzen zu können. Ausgrenzung hingegen bedeutet, Menschen aus einer anderen Gruppe als grundsätzlich anders und generell minderwertig gegenüber der Gruppe zu behandeln, der man selbst angehört.“ (Wise 3).¹⁴

Brené Browns Forschungsergebnisse legen nahe, dass Menschen, die bereit sind, Verletzlichkeit anzunehmen und offen ihr wahres Selbst zu zeigen, eher ein Gefühl der Zugehörigkeit, Akzeptanz und Verbundenheit mit anderen erleben.¹⁵ Zu dieser Verletzlichkeit gehört es, authentisch zu sein, die eigenen Ängste und Unsicherheiten zu teilen und in Beziehungen emotionale Risiken einzugehen.

¹⁴ Wise, Susie (2022). Design for Belonging: How to Build Inclusion and Collaboration in Your Communities. Ein Leitfaden der Stanford d.School. New York: Ten Speed Press.

¹⁵ Brown, Brené. The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection and Courage. Gelesen von Brené Brown, Sounds True, 2012. Hörbuch.

2. Die Familie schulen und mit neuen Fähigkeiten ausstatten

a. Metakompetenzen¹⁶

Sind Sie schon einmal in einen Raum gekommen, in dem die Spannung so dick in der Luft lag, dass man sie mit einem Buttermesser hätte schneiden können? Oder waren Sie schon einmal auf einer Hochzeit und haben dabei eine neue Wertschätzung für Ihren Ehepartner verspürt? Nun, das Gefühl, das Sie in beiden Situationen haben, ist wahrscheinlich das Ergebnis von Metakompetenzen.

Metakompetenzen sind das, womit Sie einen Raum „parfümieren“, wenn Sie ihn betreten. Hatten Sie einen schwierigen Tag? Fühlen Sie sich festgefahren? Strahlen Sie Freude aus oder liegt Liebe in der Luft? Wie auch immer Sie sich in einem bestimmten Moment fühlen – für andere ist es oft spürbar. Ihre Gefühle beeinflussen nicht nur die Atmosphäre, die alle erleben, sondern schaffen sie sogar.

Metafähigkeiten sind eine Haltung oder Einstellung, für die sich eine Person bewusst entscheidet. Das kann alles Mögliche sein, von „Ich bin jemand, der dir Blumen mitbringt“ über „Ich bin von Natur aus neugierig“ bis hin zu „Ich werde niemandem helfen“. Überlege dir, was es bedeuten würde, mit jeder dieser Metafähigkeiten in ein Familientreffen zu gehen. Wie würde sich das auf die Atmosphäre auswirken?

Marshall Goldsmith empfiehlt in seinem Buch „Triggers“, vor dem Besuch eines Treffens oder einer Zusammenkunft die folgende Übung durchzuführen.¹⁷

Stell dir vor, du würdest am Ende des Treffens anhand von vier einfachen Fragen dazu befragt, wie du diese Zeit verbracht hast.

1. Habe ich mein Bestes gegeben, um glücklich zu sein?
2. Habe ich mein Bestes gegeben, um Sinn zu finden?
3. Habe ich mein Bestes gegeben, um positive Beziehungen aufzubauen?
4. Habe ich mein Bestes gegeben, um mich voll und ganz einzubringen?

Goldsmiths Fragen dienen als Erinnerung daran, dass jedes Familienmitglied die *Wahl* hat, bewusst zu steuern, wie es sich präsentiert! Eine weitere Frage, über die jedes Familienmitglied vor dem Treffen nachdenken sollte: „Welche Energie muss ich in den Raum einbringen, um ein positiv anziehendes Umfeld für unsere Familie zu schaffen?“ Was für eine fantastische Art, bewusst die anziehende Kultur einer Familie zu gestalten!

b. Das emotionale Feld¹⁸

Wenn du dich mit einem Freund unterhältst und dieser plötzlich ein entsetztes Gesicht macht, denkst du vielleicht: „Wow, mein Freund muss sauer auf mich sein.“ Überlege dir nun, welche Auswirkungen diese eine kleine Interaktion auf eure Beziehung haben könnte. Diese Annahme, gepaart mit anderen, die du vielleicht

¹⁶ „Metaskills“ ist ein Begriff aus dem ORSCTM. Metaskills bezeichnen die Haltung oder Philosophie, mit der etwas getan wird. Sie tragen zur Schaffung eines bewussten Energiefeldes bei.

¹⁷ Goldsmith, Marshall (2015). Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be. London, Großbritannien: Profile Books.

¹⁸ Das emotionale Feld ist ein Konzept aus der ORSCTM-Ausbildung und -Zertifizierung.

Die Annahmen, die du dir im Laufe der Zeit über deinen Freund bildest, können sich summieren und schnell zu einer riesigen kognitiven Verzerrung werden. Huch!

Was wäre, wenn du deinen Freund stattdessen unterbrichst, sobald er diese erste Grimasse macht, und richtig neugierig wirst? „Mir ist aufgefallen, dass du gerade eine Grimasse gemacht hast. Was hatte es damit auf sich?“ Dein Freund könnte sagen: „Oh, ich hatte etwas im Auge“ oder „Ich glaube, ich bin nicht ganz mitgekommen, was du gesagt hast.“ In jedem Fall ist dein Handeln ein Beispiel dafür, das emotionale Feld zu deuten. Und indem du Neugier gezeigt und danach gefragt hast, hast du wahrscheinlich verhindert, dass aus dieser Grimasse ein viel größeres Problem in eurer Beziehung geworden ist!

Brené Brown spricht oft über das Konzept der Großzügigkeit.¹⁹ Lege die Absichten, Worte und Handlungen anderer so großzügig wie möglich aus. Weise Worte, die uns erneut dazu anleiten, neugierig zu bleiben, anstatt voreilige Schlüsse zu ziehen.

Stell dir das Lesen des emotionalen Feldes als einen Doppelklick vor, anstatt einfach Annahmen zu treffen. Du kannst einen Doppelklick ausführen, indem du sagst: „Hey – es fühlt sich an, als hätte sich die Stimmung im Raum gerade verändert. Was ist passiert?“ Oder: „Ich spüre das in meiner Brust, als würde es glühen. Wo spürst du es?“ Ermutige Klienten, alle Sinne einzusetzen, um bei Beobachtungen einen Doppelklick zu machen. Diese Offenheit wird nicht nur Missverständnisse beseitigen, sondern auch andere dazu ermutigen, ähnliche Neugier zu üben.

Indem eine Familie das Lesen des emotionalen Feldes miteinander übt und zur Selbstverständlichkeit macht, kann sie beginnen, die Kontrolle über ihre eigene Geschichte zu übernehmen. Dies trägt dazu bei, gesunde Kommunikationsmuster zu schaffen, die wiederum ein positiv anziehendes Umfeld fördern.

3. Nutzen Sie ein Hilfsmittel wie die ACT-Matrix²⁰

Die ACT-Matrix basiert darauf, zu lernen, zwischen direkter Erfahrung (dem, was in der physischen Welt geschieht, einschließlich Sehen, Hören, Schmecken, Fühlen und Riechen) mit den Sinnen

¹⁹ Brown, Brené (2017). *Braving the Wilderness: The Quest for True Belonging and the Courage to Stand Alone*. New South Wales, Australien: Generic Publications.

²⁰ Die ACT-Matrix wurde von Kevin Polk, Jerold Hambricht und Mark Webster entwickelt, um psychologische Flexibilität zu reflektieren und zu fördern. ACT steht für Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Weitere Informationen finden Sie unter: [Die ACT-Matrix](#) bei der Association for Contextual Behavioral Science.

und indirektes Erleben im Geist
(was in Bezug auf
Gedanken, Emotionen, Bilder,
Erinnerungen usw. geschieht)

Die Idee, Verhalten in zwei
Richtungen zu unterteilen – „hin zu“
und „weg von“ – wird dann
überlagert, um vier Quadranten zu
bilden, die Gruppen und
Einzelpersonen dabei helfen, zu
erkennen, wohin ihr Verhalten sie
führt und ob dieses Verhalten mit
dem übereinstimmt, was wichtig ist.
„Hin zu“ bedeutet: „Ist dies eine
Erfahrung, von der ich mehr
möchte?“ „Weg von“ bedeutet: „Ist dies eine
Erfahrung, von der ich weniger möchte?“



Die Prämisse dieser Matrix lautet: „Je häufiger unser Verhalten davon geleitet wird, auf das zuzugehen, was wir wollen, anstatt dem auszuweichen, was wir nicht wollen, desto glücklicher und erfüllter werden wir sein.“ (Atkins/Wilson/Hayes 74).²¹

Sicherlich ist dies ein Modell, das Familien dabei helfen kann, Verhalten und Handlungen mit Werten und Zielen in Einklang zu bringen.
Ein großartiges Hilfsmittel, um das „WARUM“ und das „WAS“ einer Familie zu entwickeln.

4. Überlegen Sie sich einen neuen Namen, der die gesamte Familie repräsentiert

Geschichten über die Entstehung der Menschheit beziehen sich im Laufe der Geschichte auf zwei ursprüngliche Menschen. Beide Menschen haben ihre eigenen Entstehungsgeschichten, die die Familie widerspiegeln, in die die Person hineingeboren oder in der sie aufgewachsen ist. Wenn sie beschließen, eine Verbindung einzugehen, und nur ein Name vorherrscht, wird die Entstehungsgeschichte einer Person oft heruntergespielt oder geht verloren. Dies wirkt sich auf die Entstehungsgeschichte der gesamten Familie aus, die über kommende Generationen hinweg weiterbesteht. Vergleichen Sie dieses Ergebnis mit der Tatsache, dass in manchen Kulturen traditionell beide Namen beibehalten werden. In der chinesischen, spanischen, italienischen und brasilianischen Kultur gibt es beispielsweise immer zwei Namen, und später kann ein neuer Name entstehen, der beide ursprünglichen Namen in sich vereint. Beide Ursprungsgeschichten bleiben erhalten und prägen die Identität der Familie.

Wenn Sie mit Familien arbeiten, die mehrere Generationen und/oder mehrere Zweige umfassen, sollten Sie alle Nachnamen berücksichtigen, aus denen sich diese beeindruckende Gruppe mittlerweile zusammensetzt. Sicher, es mag einen historischen Namen geben, auf den der Familienreichtum zurückgeht (und es kann wichtig sein, diesen Namen auf eine Weise zu ehren, die bei der gesamten Familie Anklang findet), aber es gibt wahrscheinlich mehr als 20 Namen, die heute ausmachen, wozu die Familie geworden ist.

Um alle Namen zu würdigen, können Familien gemeinsam einen neuen Namen auswählen, der alles verkörpert, was sie geworden sind und sogar das, was sie noch werden möchten. Dieser kann aus einer

²¹ Siehe Fußnote elf.

Ein Bild oder ein Ort, der für die Familie von Bedeutung ist. Es kann ein Sprichwort oder ein lustiger Satz sein, der sie verbindet. Ermutigen Sie Familien, kreativ zu sein und alle Generationen in den Prozess einzubeziehen.

Eine Familie begann damit, mehrere konkrete Bilder auszuwählen, zu denen jeder eine Verbindung hatte. Anschließend benannten sie jedes Bild, verfassten anschauliche Beschreibungen dazu und fügten sogar Beispiele für mögliche Logos hinzu. Diese Maßnahmen erweckten die potenziellen neuen Namen zum Leben! Es wurde abgestimmt, und ein neuer Name wurde ausgewählt. Der neue Name erscheint nun auf ihren Sitzungsunterlagen und in Einladungen zu Zusammenkünften. Er hat für mehr Zusammenhalt gesorgt und gibt selbst den neuesten Familienmitgliedern das Gefühl, Teil dessen zu sein, was die Familie so großartig macht. Als Nächstes stehen T-Shirts und Kaffeetassen auf dem Programm. All dies trägt zur Schaffung eines starken, positiv anziehenden Umfelds bei.

5. Führen Sie zum richtigen Zeitpunkt eine Familienführung ein

Familienführung an sich schafft noch kein positiv anziehendes Umfeld.²² Familienführung dient dazu, eine Sammlung von Richtlinien, Verfahren, Prozessen, Regeln und Leitlinien zu entwickeln, mit denen Dinge in Familien klar geregelt werden. Und obwohl sie wichtig ist, wird sie oft zu früh eingeführt – lange bevor eine Familie ihr „WARUM“ und „WAS“ versteht. Familienführung ist lediglich ein Teil des „WIE“ einer Familie.

Sobald eine Familie die Elemente ihres positiv anziehenden Umfelds zusammengestellt hat, muss sie natürlich gelegentlich prüfen: „Funktioniert das?“ oder „Was müssen wir anpassen oder hinzufügen?“ Die Antworten können auf die Notwendigkeit bestimmter Formen der Governance hinweisen.

Für Familien, die keinen Wert darin sehen, ein positiv anziehendes Umfeld zu schaffen, bevor sie sich in die Governance-Arbeit stürzen, kann es hilfreich sein, zu fragen: „Was wäre, wenn wir daran arbeiten würden, ein positiv anziehendes Umfeld zu schaffen, und es unsere Erwartungen tatsächlich übertreffen würde? Was würden wir bemerken?“ Oder: „Was könnte passieren, wenn unsere Familie dies nicht tut?“ und „Was ist das Risiko, wenn wir dies nicht tun?“

ANSÄTZE ZUR SCHAFFUNG EINES POSITIV ATTRAKTIVEN UMFELDS

Natürlich gibt es viele Ansätze, mit denen man einer Familie helfen kann, ein positives und attraktives Umfeld zu schaffen. Hier einige Vorschläge:

1. Die Weichen stellen

Genau wie beim Blinken vor einem Spurwechsel ist es am besten, eine klare Botschaft zu vermitteln, die beschreibt, was ein positiv anziehendes Umfeld ist und aus welchen Gründen die Familie danach strebt, es zu entwickeln. Zum Beispiel ein

²² Weitere Informationen darüber, wie die Kultur in Familien mit der traditionellen strukturalistischen Perspektive der Familienführung zusammenwirkt, finden Sie in: Wesley, Matthew (2014, aktualisiert 2022). *The Blob: How culture eats structure for breakfast*. Zu finden bei der [James E. Hughes, Jr. Foundation](#).

Eine Familie könnte zum Beispiel erklären, dass sie danach strebt, ein blühendes System zu schaffen, das positive Interaktionen fördert, sich um das Wohlergehen ihrer Familienmitglieder kümmert und Resilienz zeigt. Eine Familie könnte auch näher ins Detail gehen, indem sie einige der Kernkomponenten benennt und beschreibt, die das positiv anziehende Umfeld stützen, wie zum Beispiel gesunde Kommunikation, emotionale Unterstützung, klare Grenzen und individuelles Wachstum.

Darüber hinaus sollte die Familie den *Zweck* dieses positiv anziehenden Umfelds erörtern. Einige wichtige Überlegungen, die dabei berücksichtigt und bewusst in die Gestaltung einbezogen werden sollten, sind:

- a. Woher kommen wir?
- b. Wer sind wir als Familie und was wollen wir gemeinsam sein, wenn wir unser volles Potenzial entfalten?
- c. Wie werden wir einander willkommen heißen, unterstützen und wertschätzen (einschließlich der Frage, wie wir die Geschichten derjenigen einbeziehen, die in die Familie einheiraten, adoptiert werden oder auf andere Weise Teil der Familie werden)?
- d. Welche unterschiedlichen Rollen können die Familienmitglieder übernehmen, um zur gemeinsamen Zukunft der Familie beizutragen?

2. Finden Sie gemeinsame Interessen, um eine gemeinsame Ausrichtung zu schaffen – nicht unbedingt Einigkeit

Wenn Familien beginnen, auf neue Weise zusammenzuarbeiten, bringen manche Mitglieder möglicherweise starke Meinungen darüber ein, wie die Dinge sein müssen. Die Familie steckt möglicherweise in ihrer primären Ebene fest – also in der „Art und Weise, wie die Dinge schon immer *von den Machthabenden* gehandhabt wurden“. Das Ziel ist es jedoch, zur sekundären Ebene überzugehen – also zur „neuen Art, wie Dinge *gemeinsam* gehandhabt werden“.

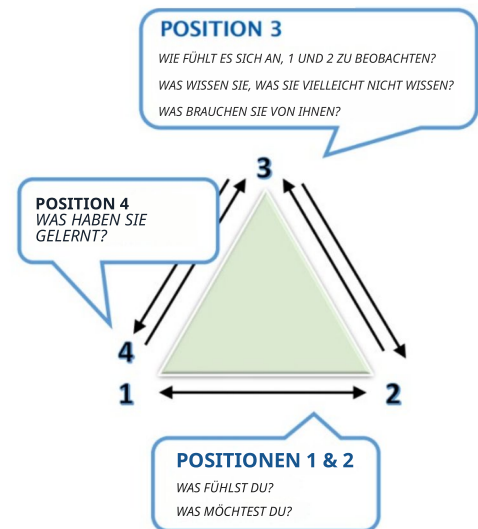
POSITION 3

WIE FÜHLT ES SICH AN,

Ein Schlüssel, um dorthin zu gelangen, ist es, den Unterschied zwischen Einigung und Übereinstimmung zu verstehen. Bei so vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten, Bedürfnissen und Werten ist es selten möglich, sich in allem einig zu sein. Um einen Weg nach vorne zu schaffen, sollten gemeinsame Interessen oder eine gemeinsame Basis identifiziert werden, auf die sich die Mitglieder ausrichten können.

Ein Instrument, das dabei helfen kann, eine Ausrichtung zu finden und starke Meinungen abzumildern, um Raum für neue Stimmen zu schaffen, ist „The Third Entity™“.²³

Als eine Form des Systemcoachings hilft es Einzelpersonen, eine neue Perspektive zu gewinnen, indem sie sich in die Lage anderer und in die Lage des Systems versetzen. Ja, das Familiensystem ist eine eigenständige Einheit! Es hat Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Dieses Instrument wirft neue Fragen auf, wie zum Beispiel: „Was ist das Beste für das gesamte Familiensystem?“ Welche Auswirkungen hat <Änderung, Beibehaltung usw. einfügen> auf das Familiensystem?



²³ Die „Dritte Instanz“™ ist ein Konzept aus der ORSC™-Ausbildung und -Zertifizierung.

Sie können auch die Szenarioplanung²⁴ als Instrument in Betracht ziehen, um Familien dazu anzuregen, Ideen auf allen drei verschiedenen Ebenen der Realität zu entwickeln – der Essenz, der Träume und der Konsensrealität.²⁵ Dieses Instrument kann dabei helfen, anschauliche Bilder der höchsten und tiefsten Träume einer Familie zu schaffen. Interessanterweise ist in der Regel keiner dieser Träume erreichbar oder erwünscht. Nehmen wir einen „hohen Traum“, bei dem sich die Familienmitglieder jeden Tag anrufen oder SMS schreiben. Das ist wahrscheinlich nicht ideal und wird nicht von allen begrüßt. Oder nehmen wir einen „niedrigen Traum“, bei dem die Familienmitglieder zwar pflichtbewusst Weihnachtskarten verschicken, darüber hinaus aber kaum oder gar keinen Kontakt haben. Auch das ist nicht ideal.

Nachdem die Familienmitglieder Spaß daran hatten, hohe und niedrige Träume zu entwickeln, können sie ein realistisches Szenario entwerfen, das für Einigkeit sorgt. Ein Kunde bezeichnete seine ideale Vision als „Komfortessen mit einer Prise lila Zeug“.²⁶ Das mag bei Ihnen vielleicht nicht viel auslösen, hat für ihn jedoch eine unglaubliche Bedeutung. Die Familie hat nun eine angestrebte Vision, um die sie sich scharen kann, während sie jeden Tag Schritte zu deren Verwirklichung unternimmt.

3. In einem Familienvertrag festhalten²⁷

Im Allgemeinen haben Vereinbarungen in der Weltgeschichte große Bedeutung.

Man denke nur an den Mayflower-Pakt, der den ersten schriftlichen Regierungsrahmen darstellt, der auf dem Gebiet der heutigen Vereinigten Staaten von Amerika verfasst und in Kraft gesetzt wurde.²⁸ Der Zweck des Paktes bestand darin, die Einheit zu bewahren, Konflikte zu schlichten und die Unterzeichner dazu zu verpflichten, bestimmte Gesetze einzuhalten, die zum „Wohl der Kolonie“ festgelegt worden waren. Ist es nicht erstaunlich, dass die Menschen schon damals die Notwendigkeit erkannten, individuelle Freiheit für das Gemeinwohl zu opfern?

In ähnlicher Weise nutzen viele Stammesnationen Selbstverwaltungsvereinbarungen, um dasselbe zu erreichen. Diese Vereinbarungen sind so gestaltet, dass die Mitglieder eine verbesserte Lebensqualität im Stamm genießen können, indem sie von gemeinsamen Interessen wie Dienstleistungen, der Nutzung natürlicher Ressourcen, wirtschaftlicher Entwicklung, Gesundheitsversorgung und vielem mehr profitieren.

Heute finden wir überall moderne Beispiele für solche Vereinbarungen. Freiwillige Organisationen wie Vereine, Zünfte oder religiöse Einrichtungen nutzen sie. Man findet sie auch in Institutionen wie Universitäten und Krankenhäusern oder sogar in einigen Unternehmen.

²⁴ Kahane, Adam (2012). *Transformative Scenario Planning*. Oakland, CA: Berrett-Kohler Publishers.

²⁵ Die Prozessarbeit hebt drei unterschiedliche Ebenen unserer Erfahrung und Wahrnehmung hervor, die zusammen unsere Erfahrung der Realität ausmachen. Amy und Arnold Mindell bezeichnen diese Ebenen als „Konsensrealität“, „Traumland“ und „Essenz“. Weitere Informationen finden Sie unter: Mindell, A. (2008). „Bringing deep democracy to life: an awareness paradigm for deepening political dialogue, personal relationships, and community interactions“. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 212–225. doi 10.1002/ppi

²⁶ Es ist interessant festzustellen, dass die Familie, die „Komfortessen mit einer Prise Lila“ kreierte, diesen Ausdruck wählte, um dem Wunsch ihrer Mitglieder nach Unabhängigkeit bei gleichzeitiger Suche nach gegenseitiger Abhängigkeit Ausdruck zu verleihen.

²⁷ Ein Familienpakt ist eher ein Dokument, das „Herz und Geist“ zum Ausdruck bringt, als eine Form der Regierungsführung wie eine Familienverfassung oder -charta.

²⁸ Der Mayflower-Pakt wurde am 21. November 1620 unterzeichnet, um zum Wohle der Kolonie Gesetze für die Pilger der Mayflower und Nicht-Pilger gleichermaßen zu schaffen. Weitere Informationen zum Mayflower-Pakt finden Sie auf der Website der Library of Congress unter <https://www.loc.gov/>

Vereinbarungen dienen dem Zweck, Menschen um gemeinsame Werte, Ziele und/oder ein gemeinsames Anliegen zu vereinen. Im familiären Kontext gehen sie über die „Designed Family Alliance“ hinaus, um das „Warum“, „Was“ und „Wie“ der Familie festzuhalten. Sie zielen darauf ab, das Herz und den Geist der Familie zum Leben zu erwecken, indem sie die angestrebte Kultur explizit machen.

Wie diese Beispiele verdeutlichen, können auch Familien davon profitieren, wenn sie bewusst ihren eigenen Pakt definieren und dokumentieren. Dies hilft den Familienmitgliedern zu verstehen, warum sie bereit sind, individuelle Freiheiten aufzugeben, um Teil von etwas zu sein, das größer ist als sie selbst. Dies ist ein entscheidendes Konzept in Familiensystemen, da es für den Einzelnen oft einfacher erscheint, einfach „sich zu nehmen, was einem zusteht“ und „seinen eigenen Weg zu gehen“.

Unter dem Strich trägt ein Familienpakt zur Einigung der Mitglieder bei, indem er ausdrücklich darlegt, „warum“ sie alle davon profitieren, zusammenzuhalten. Ein weiteres Element bei der Schaffung des gewünschten, positiv anziehenden Umfelds.

DIE PARTEI IN GANG BRINGEN ... UND AM LAUFEN HALTEN

Sobald eine Familie ihren Pakt gemeinsam erarbeitet hat, beginnt die eigentliche Arbeit! Nur wenn der Pakt lebendig und spürbar bleibt, entsteht ein positiv anziehendes Umfeld. Ihn aufzuschreiben und dann in einem Regal liegen zu lassen, reicht nicht aus.

Hier sind einige Ideen, wie man eine Vereinbarung in die Familienkultur integrieren kann:

1. Geht ihn zu Beginn jedes Treffens oder jeder Zusammenkunft durch; bittet die Mitglieder, darüber zu sprechen, was am Entstehungsprozess erfolgreich war,
2. Fördern Sie bei Familientreffen ein neues Ritual des Geschichtenerzählens, das die Bestandteile der Vereinbarung unterstreicht; schaffen Sie eine Rolle als Familienerzähler für die Ältesten,
3. Nutzen Sie ihn bei der Einbindung neuer Familienmitglieder,
4. Beziehen Sie ihn in die Kommunikation ein,
5. Erwecken Sie ihn mithilfe von Metaskills oder anderen Techniken zum Leben,
6. Nutzen Sie positive Feed-Forward-/Anerkennungsschleifen, wenn Familienmitglieder die Vereinbarung vorleben, und
7. Denken Sie daran, dass es sich um ein angestrebtes Ziel handelt – Familienmitglieder sollten einander Nachsicht und Freiraum gewähren, während sie lernen, es vorzuleben.

Es ist außerdem entscheidend, Familien zu vermitteln, dass dies kein einmaliger Vorgang ist. Alles entwickelt sich weiter. Mögliche Anhaltspunkte und bewährte Vorgehensweisen hierfür sind:

1. Die Familie wächst. Es werden neue Werte, Bedürfnisse und Ideen hinzukommen, wenn angeheiratete Familienmitglieder, adoptierte Kinder oder volljährige Kinder zur Gruppe stoßen.
2. Jüngere Familienmitglieder müssen sich individualisieren. Teil von etwas zu sein, das größer ist als man selbst, ist wunderbar, aber es ist ganz natürlich (und notwendig), dass jüngere Familienmitglieder ihre eigene Identität entwickeln. Zwingen sie nicht an den Tisch, sondern warten geduldig darauf, dass sie von sich aus zurückkehren.

3. Die Interessen und Prioritäten der Menschen ändern sich. Möglicherweise nehmen nicht alle Familienmitglieder an der ersten Runde teil (und das ist in Ordnung!). Arbeite mit den Bereitswilligen zusammen und halte die Tür offen, damit andere kommen und gehen können.
4. Familien brauchen eine Bestandsaufnahme. Es ist entscheidend zu prüfen, ob die Familie das, was sie sich vorgenommen hat, auch wirklich umsetzt. Taten müssen mit Worten übereinstimmen. Eine weitere wunderbare Möglichkeit, die ACT-Matrix zu nutzen.

Zwar gibt es viele Ansätze und Techniken, um Familien dabei zu helfen, ein positiv anziehendes Umfeld zu schaffen, doch letztendlich kann nur die Familie selbst die harte Arbeit leisten. Es wird nicht einfach sein und es wird Zeit brauchen, aber die Belohnung ist großartig. Es gibt viel zu feiern, wenn Familienmitglieder sich gegenseitig und dem Gesamtsystem gegenüber engagiert bleiben.