

betrachten, dann steigert das unsere Selbstwahrnehmung und wir übernehmen mehr Verantwortung für unsere eigene Ichzentriertheit.

Mit vollem Einsatz

In meiner Lieblingssendung, in der es um Wohnungsrenovierungen geht, werden die betreffenden Paare oft gefragt, wie viel Geld sie für die geplanten Projekte maximal einsetzen wollen. Die Antwort könnte zum Beispiel lauten, dass 80.000 Euro für die Haussanierung zur Verfügung stehen. Das Renovierungsteam versucht dann, innerhalb dieses Budgets möglichst viele der gewünschten Veränderungen vorzunehmen.

Für Shannon und mich bedeutet die Frage nach dem »obersten Budget« zweierlei: Erstens müssen die betreffenden Familien **alles einsetzen**, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen. Und zweitens müssen sie sich **alle einsetzen**, damit nicht ein einzelnes Familienmitglied die ganze Last der Arbeit allein tragen muss. Sie sind schließlich ein Team, das zusammenarbeitet, um seine Beziehungen und den Umgang miteinander zu verbessern.

Die Bereitschaft zum vollen Einsatz sollte von den Eltern angeregt und aufrechterhalten werden. Wer sein Haus sanieren will, arbeitet oft mit einer Baufirma zusammen. Ähnlich ist es auch bei Ihnen: Sie als Eltern sind die Bauleiter und müssen Ihre Familie (Ihr Team) gut führen und miteinbeziehen, sodass bei der »Renovierung« schnell deutliche Fortschritte erzielt werden. Wenn Sie selbst als Teamleiter nicht bereit sind, sich intensiv einzusetzen, wird Ihre Familie es auch nicht tun.

Ihre Einigkeit als Paar ist eine wichtige Grundlage, die sich positiv auf alle anderen familiären Beziehungen auswirkt. Ein altes Sprichwort lautet: »Viele Hände machen der Arbeit ein schnelles Ende.« Familienrenovierungen sind Projekte, an denen alle beteiligt sind! Wir können Menschen nicht dazu zwingen, sich zu verändern, und wir können nicht das tun, was eigentlich die anderen tun sollten, um die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Doch wenn wir als Paar zusammenarbeiten und unsere Familie motivieren, sich uns anzuschließen, dann sind den Möglichkeiten zur Veränderung keine Grenzen gesetzt!

Unser persönlicher Einsatz und die Zusammenarbeit als Team sind wichtige »Renovierungswerkzeuge«, mit denen wir Veränderungen leichter erreichen können. Wie tragen diese beiden Instrumente dazu bei, die gegenseitige Rücksichtnahme zu fördern? Überlegen Sie, inwiefern das für Ihre eigenen Pläne zum Abbau von Egoismus in Ihrer Familie gilt.

Vielleicht gehört es zu Ihrem Plan, dass die Mitglieder Ihrer Familie Probleme gemeinsam besprechen, statt nur jeweils für sich selbst einzutreten. Persönliches Engagement und Teamarbeit würden hier bedeuten, dass Sie und Ihre Familie sich vor oder während einer Diskussion erst einmal eine »Auszeit« nehmen, um sich abzuregen

und das Thema ruhiger anzugehen. Dann können alle besser zuhören, wenn jemand seinen Standpunkt schildert, und sie können vielleicht auch ihre eigene Position vernünftiger darlegen, sodass die anderen diese besser verstehen können.

Oder eines Ihrer Ziele besteht darin, auf den persönlichen Bereich eines Familienmitglieds Rücksicht zu nehmen. Dann sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, warum Mamas Büro für sie so wichtig ist oder für Papa die Werkstatt, für den Bruder die Sammlung, die er angelegt hat, oder für die Schwester ihr Maltisch. Sie alle verpflichten sich daraufhin, diese besonderen Bereiche auf vernünftige Weise zu respektieren und einander auch zu danken, wenn jemand sich an sein Versprechen hält. Der Einsatz jedes Einzelnen und die Teamarbeit sind erforderlich, um das Ziel zu erreichen: das Respektieren der persönlichen Bereiche.

Mag sein, dass Sie jetzt einwenden: »Lieber Gary, bei uns zu Hause wird so was nie funktionieren! Wir haben es ja schon probiert.« Das stimmt. Es wird nicht funktionieren, solange Sie keinen Plan haben, sich nicht selbst engagieren und die Familie nicht mit vollem Einsatz dabei ist!

Jeremy und Lori hatten ähnliche Bedenken. Nach mehreren halbherzigen Veränderungsversuchen beschlossen sie, ihre Anstrengungen zu vergrößern. Sie erklärten ihren Kindern, was Freundlichkeit ist und wie diese in ihrer Familie aussehen sollte. Später berichtete Lori mir: »Die Kinder stiegen voll und ganz mit ein und ermahnten alle, auch uns Eltern, wenn wir uns gegenüber einer anderen Person rücksichtslos verhielten. Zuerst war das Ganze schon ein bisschen nervig, aber allmählich zeigte es Wirkung. Wir sind immer noch nicht perfekt, aber wir sind ein gutes Stück weitergekommen.«

Die Eigenleistung

Zeit und Mühe! Ähnlich wie bei einer Wohnungssanierung lässt sich auch bei einer »Familienrenovierung« die Arbeit anscheinend nicht vermeiden, oder? Wir wünschen uns zwar, wir könnten automatisch, ohne uns groß anstrengen zu müssen, das Familienleben und die Beziehungen bekommen, nach denen wir uns sehnen. Aber das ist einfach nicht realistisch, weder für eine einzelne Person noch für ein Paar noch für eine ganze Familie. Wir müssen harte Arbeit, also eine »Eigenleistung« investieren, um das Familienleben zu erreichen, das wir uns wünschen.

In Kapitel 1 haben wir das Renovierungswerkzeug der Rücksichtnahme näher betrachtet. Im Folgenden wollen wir die wichtigsten Tipps zum Abbau von Egoismus und Aufbau von Freundlichkeit in unserer Familie noch einmal zusammenfassen:

- **Seien Sie realistisch.** Kinder sind nicht von Geburt an mit der Fähigkeit zur Rücksichtnahme ausgestattet. Wenn Sie sich für Ihre Familie Ziele setzen, sollten

Sie folglich das Alter und die Lebensphase Ihrer Kinder berücksichtigen, damit Sie nicht mehr von ihnen verlangen, als sie ihrem Entwicklungsstand nach leisten können. Tatsächlich sind es die ganz einfachen, leicht erreichbaren Ziele, die am ehesten den freundlichen Umgang fördern, den Sie sich wünschen.

- **Haben Sie Geduld.** Erwachsene können egoistische Verhaltensweisen nicht von heute auf morgen ablegen. Wir alle brauchen Zeit, um uns neue Gewohnheiten anzueignen. Allerdings sollte das keine dauerhafte Entschuldigung dafür sein, dass wir die Bedürfnisse unserer Angehörigen nicht beachten und ihnen nicht entgegenkommen.
- **Geben Sie die Hoffnung nicht auf!** Manchmal schauen wir uns eine Renovierungsdoku an und denken: »Das würde ich nie schaffen!« Es kann sein, dass wir auch andere Familien so betrachten und sagen: »Ich wünschte, wir wären auch so wie die, aber das wird nie so sein.« Viele Familien sind entmutigt und haben Zweifel an ihren Fähigkeiten zur Veränderung. Genau hier aber müssen wir eine Entscheidung treffen: »Will ich gar nichts machen? Oder will ich zumindest etwas tun?« Etwas zu tun – und sei es nur eine kleine Anstrengung –, ist bereits ein Fortschritt. Oder, wie Shannon zu sagen pflegt: »Kleine Schritte vorwärts sind besser als große Schritte rückwärts.«
- **Setzen Sie Prioritäten.** Auch kleine Schritte brauchen Zeit. Darum ist es klug, wenn wir uns Prioritäten setzen und überlegen, welche Einstellungen und Verhaltensweisen wir uns zur Verbesserung unseres Familienlebens als Ziel vornehmen. Ich nenne sie »Arbeitsanweisungen« oder spezifische Aufgaben, an denen Familien die ganze Zeit über arbeiten, um ihre »Renovierungsziele« zu erreichen. Wenn es um den Aufbau freundlicher Umgangsweisen geht, könnten Sie sich auf ein paar ganz einfache, aber wirksame Arbeitsanweisungen konzentrieren, z. B. 1) Wir nehmen wahr, was andere für uns tun, und bedanken uns dafür, so oft es geht. 2) Wir entschuldigen uns aufrichtig, wenn jemand uns auf unser egoistisches Verhalten aufmerksam macht. 3) Wir fragen uns gegenseitig, wie wir einander helfen können.
- **Rechnen Sie mit Rückschlägen.** Bei einer Wohnungssanierung tauchen oft unerwartete Probleme auf, deren Behebung einen Mehraufwand an Geld, Zeit und Arbeit erfordert. So ist es auch, wenn eine Familie ihr Zusammenleben und ihre Beziehungen verbessern will. Es gibt immer irgendwelche Rückschläge. Ich möchte Sie ermutigen, solche Situationen anzunehmen. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin schon viele Situationen gegenseitiger Rücksichtnahme genießen konnten. Doch dann entsteht plötzlich ein heftiger Streit über etwas ganz anderes. Das kann für Ihr Familien-Renovierungsprojekt einen Rückschlag bedeuten. Dennoch sollten Sie sich fest vornehmen und es sich auch gegenseitig versprechen, dass Sie sich durch ein

solches Problem nicht von Ihren Plänen zur Verbesserung Ihres Familienlebens abbringen lassen.

- **Arbeiten Sie als Team.** Man könnte sagen: »Teamarbeit lässt Träume wahr werden.« Das gilt sowohl für eine Haussanierung als auch für die Renovierung unseres Familienlebens. Wenn wir auf Teamarbeit setzen und uns auch dazu verpflichten, dann ist allein das schon ein erster Schritt in Richtung Rücksichtnahme. Ein starkes Team besteht aus starken Teammitgliedern, die ihre Kollegen genauso schätzen wie sich selbst. Familien mit Teamgeist werden sich einig und arbeiten gemeinsam daran, die Spaltungen zu überwinden, die der Egoismus hervorruft.

Die große Überraschung

Stellen Sie sich vor, Sie steigen mit Ihrer Familie ins Auto ein und Sie hören Ihren Sechsjährigen zu seiner kleinen Schwester sagen: »Du kannst ruhig hier am Fenster sitzen. Das macht mir nichts aus.« Oder Ihre Frau, die nach einem langen Arbeitstag genauso müde ist wie Sie, sagt zu Ihnen: »Ich kann gerne den Müll rausbringen.« Allmählich hören und sehen Sie solche Verhaltensweisen immer öfter als früher und Sie denken: »Freundlichkeit! Es funktioniert tatsächlich!«

Ich weiß nicht, wie Ihre »großen Überraschungsmomente« aussehen werden, aber es wird sie im Lauf der Zeit immer häufiger geben, wenn Sie und Ihre Familie ernsthaft daran arbeiten, Probleme zu überwinden und neue, bessere Umgangsformen miteinander aufzubauen.

Dokusoaps, in denen es um Wohnungsrenovierungen geht, enden oft mit einer so großen Überraschung. Das Paar hat gespannt gewartet und darf nun das erste Mal einen Blick auf das renovierte Haus werfen und durch die erneuerten Räume gehen. Oft fallen dann Sätze wie: »Es ist kaum wiederzuerkennen. Ist das wirklich unser Haus?«

Ich möchte Sie ermutigen, mit Ihrer Familie alle Erfolge zu feiern, wenn Sie begonnen haben, in großen und kleinen Dingen mehr Rücksicht aufeinander zu nehmen. Erkennen Sie Zeichen der Freundlichkeit, feiern Sie diese und genießen Sie die Früchte Ihrer Arbeit, was in diesem Fall bedeutet: weniger Egoismus, mehr Rücksichtnahme.

Anregungen zum Gespräch

1. Welche Beispiele von Egoismus haben Sie in letzter Zeit in Ihrer Familie beobachtet? Wie sind Sie damit umgegangen?
2. Welche Schwierigkeiten behindern Ihre Bemühungen, den Egoismus in Ihrer Familie abzubauen?
3. Warum ist es für uns so schwer, andere für wichtiger zu erachten, als uns selbst?

4. Wie können Sie selbst in dieser Woche gegenüber Ihrer Familie mehr Freundlichkeit zeigen und ihr somit als Vorbild dienen?

5. Auf welches Ziel können Sie und Ihre Familie als Team hinarbeiten, um in der nächsten Woche rücksichtsvoller miteinander umzugehen?