



Foto: Alena Yakusheva - fotolia.com

Foto: aletia2011 - fotolia.com

Wie Familienglück e

Bilder von links nach rechts:

Geborgen in der Liebe – so sieht ein guter Start ins Leben aus. Das Kind ist von Anbeginn um seiner selbst willen geliebt.

Der Zusammenhalt der Generationen entsteht da, wo jeder bedingungslos – egal ob krank oder gesund, nützlich oder untauglich – um seiner selbst willen angenommen ist, als „unsere Oma“ oder „unser Philipp“.

Familienmitglieder unterstützen einander mit einer Hilfsbereitschaft, die wirklich das Wohlergehen des anderen meint.

Besonders im Advent sehnen sich viele Menschen nach Geborgenheit und Harmonie in der Familie. Doch wie es besser als anderen, liebevoll, offen und tolerant miteinander umzugehen? Die bekannte Psychotherapeutin E

In der Arbeitswelt wird man für seine Leistung geschätzt, in der Familie hingegen ist jeder um seiner selbst willen gemocht – egal ob nützlich oder hilfsbedürftig. Wer sich so bedingungslos geliebt weiß, der erfährt Geborgenheit. Besonders im Advent sehnen wir uns nach diesem „Familienglück“.

Die bekannte Psychotherapeutin und Autorin Dr. Elisabeth Lukas, eine Schülerin von Viktor Frankl, die heute in Perchtoldsdorf lebt, hat im Laufe ihrer langjährigen Praxis viele Menschen begleitet und dabei festgestellt, was gute Beziehungen fördert und was sie eher hemmt (siehe Interview und Buchtipps rechts). In ihrem Buch „Familienglück“ beschreibt sie grundlegende „Stützpfiler“ eines glücklichen Familienlebens.

Sich der Liebe würdig verhalten

Jeder Mensch hat das dringende Bedürfnis, geliebt zu werden. Doch das allein genügt nicht, ist Elisabeth Lukas ist überzeugt: „Um geliebt zu werden, muss man sich ‚der Liebe würdig‘ verhalten.“ Man könne Liebe und Wertschätzung nicht für sich verlangen und auch nichts direkt tun, um sie zu bekommen. „Liebe ist ein Geschenk. Aber man kann sich feinfühlig, großzügig, tolerant, aufmerksam,

unaufdringlich und respektvoll seinen Mitmenschen zuwenden und solcherart gegenseitig wachsender Zuneigung Raum geben“, so Lukas.

Weitere Grundhaltungen, die Beziehungsglück wachsen lassen: Ehr-

Ein wichtiger Stützpfiler für das Familienglück ist gegenseitiger Respekt.

furcht vor dem Schönen, der Natur, Personen und dem Heiligen, Dankbarkeit, Geduld als Haltung angesichts von Leiden und Hindernissen, Demut als Haltung einer endlichen Person in Anbetracht der Grenzen eigenen Seins, Verzeihen und Reue angesichts vergangener Verfehlungen anderer Menschen und eigener Schuld, Liebe und Hoffnung.

Die Erarbeitung dieser Haltungen ist schwer und dazu niemals abgeschlossen. An der eigenen liebenswerten Ausstrahlung könne man ein Leben lang feilen, meint Elisabeth Lukas.

Ein weiterer wichtiger Stützpfiler einer intakten Familie sei der gegenseitige Respekt. Manche Leute behandeln ihre Nachbarn respektvoller als die eigenen Familienangehörigen: Sie sagen einander Dinge, die sie ihren Nachbarn niemals zumuten würden.

Auch wenn sich ein anderer vielleicht eigenartig oder nicht korrekt verhält, so kann ich sein Verhalten kritisieren – aber ohne ihn als Person abzuwerten. Schlechte Stimmung entsteht ja oft dann, wenn einer dem anderen einen Vorwurf macht, der andere verteidigt sich und wirft den Ball zurück. Es sollte aber trotzdem für beide klar sein: Die gegenseitige Wertschätzung bleibt. Besonders in der Beziehung zu einem Kind ist diese Haltung wichtig: Auch wenn du etwas tust, das ich kritisiere oder wenn ich mit dir schimpfe, ich habe dich gern! Ich stehe zu dir!

Nichts ist selbstverständlich

Damit sich jemand wertgeschätzt fühlt, braucht es auch den Ausdruck dieser Wertschätzung, sei es durch Worte, kleine Geschenke oder nette Überraschungen im Alltag. Danke sagen dafür, wenn der Ehemann für die Familie fleißig arbeitet. Anerkennung schenken, wenn die Frau Haushalt, Kinderbetreuung und vielleicht auch einen Beruf bewältigt und alles meistens gut klappt. „Nichts ist selbstverständlich!“, betont Elisabeth Lukas.

Jeder Mensch hat Talente und Stärken, die man beachten und würdigen kann. In der Familie bringt man diese



entsteht

Wie entsteht solches „Familienglück“? Warum gelingt es manchen Familien? Elisabeth Lukas weiß aus langjähriger Praxis einige Antworten.

Talente ein, man tut etwas füreinander. Auch dafür kann man danken. Ehrliche Anerkennung freut jeden!

Verzicht auf Dauerklagen

Weitere Komponenten, die zu einem beglückenden Zusammenleben beitragen, sind nach Elisabeth Lukas: der Verzicht auf Dauerklagen sowie Hilfsbereitschaft, „die das Du meint“.

„Nichts belastet eine Familie so sehr wie ein riesiges Klagevolumen, das von einem oder mehreren Familienmitgliedern endlos repetiert und perpetuiert wird.“ Um sich vor diesen Klagen zu schützen, machen die anderen dicht, sie hören nicht mehr zu. Das heißt nicht, dass man nicht gemeinsam anstehende Sorgen bespricht. Partnerschaft ist ja auch dafür da, dass einer sich manchmal an den anderen lehnen darf. Nur soll die eigene Geschichte nicht eine Möglichkeit für stän-

dige (Fehl-)Deutungen, Schuldzuweisungen und Beschwerden sein.

Hilfsbereitschaft baut eine Gemeinschaft auf, doch es gibt auch eine Hilfsbereitschaft, bei der es eigentlich um die eigenen Bedürfnisse geht: Ich helfe dir, weil ich dein Klagen sonst nicht aushalte. Ich helfe dir, damit ich mich selbst nützlich fühle. Ein persönliches Engagement in der Familie oder in einer anderen Gemeinschaft „passt“ zu jemandem, wenn es von ihm gut leistbar ist, ihn nicht über eine lange Zeit überstrapaziert und wenn es jenen, die involviert sind, wahrhaft dient. Es gehe um die Kunst,

in den Angelegenheiten der Angehörigen förderlich mitzumischen, so Lukas. Nicht weniger, und nicht mehr. Nicht weniger, sonst fehlt die Hilfe, aber auch nicht mehr, damit die an sich gut gemeinte Unterstützung nicht irgendwann zur Last wird. Harant

Buchtipps



Elisabeth Lukas:
Familienglück.
Verstehen – Annehmen – Lieben.
Topos Taschenbuch 812, 192
Seiten, kartoniert,
ISBN 978-3-8367-0812-8,
Preis 9,95 Euro.
Das Buch zeigt

„Stützpfiler“ für ein glückliches Miteinander in der Familie auf, ergänzt durch wahre Lebensgeschichten und heitere Anekdoten.



„Wertschätzung schenken“

Dr. Elisabeth Lukas, Schülerin von Viktor Frankl, Psychotherapeutin und bekannte Buchautorin, im Interview mit *Kirche bunt* über „Familienglück“.

Gab es für Sie einen bestimmten Anlass, ein Buch zum Thema „Familienglück“ zu schreiben?

Dr. Elisabeth Lukas: Als Psychotherapeutin habe ich Tausende Lebensgeschichten gehört. Dabei wurde mir klar, wie gutes Leben gelingt bzw. was gutes Leben hemmt. Ein wichtiger Faktor dabei sind Beziehungen, und zwar besonders jene in der Familie. Die Familie sollte ein Ort der Geborgenheit und der Erholung sein, wo ich Kraft tanken kann. Mit meinem Buch möchte ich dafür Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Was sind die drei wichtigsten Faktoren, die zum Gelingen eines glücklichen Familienlebens beitragen?

Dr. Elisabeth Lukas: Überaus wichtig sind gegenseitige Wertschätzung und Respekt. Man kann ein Verhalten kritisieren, aber darf deswegen nicht die Person abwerten. Jedes Familienmitglied soll wissen, dass es wertgeschätzt ist.

Wenn etwas nicht passt, dann merkt man das sofort, denn Fehler stechen ins Auge. Wenn etwas in Ordnung ist und gut gemacht wird, dann fällt das viel weniger auf. Das ist wie bei einem Fenster: Wenn es schmutzig ist, dann fällt das eher auf als wenn es sauber ist. Umso wichtiger ist es, das hervorzuheben und anzusprechen, was gut läuft. Etwas anzuerkennen, das der Anerkennung wert ist. Etwas Nettes zu sagen, das wahr ist.

Die Kirche kann der Logotherapie Viktor Frankls viel abgewinnen. Sehen Sie Berührungspunkte zum christlichen Glauben?

Dr. Elisabeth Lukas: Frankl war Jude und ein gläubiger Mensch. Die Logotherapie, die er als eine Richtung der Psychotherapie begründet hat, lässt die Tür offen zum persönlichen Glauben. Viktor Frankl ging von der Beobachtung aus, dass Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, seelisch stabiler sind und leichter über Krisen hinwegkommen. Damit ist kein religiöser Sinn gemeint, sondern der konkrete Sinn einer Lebenssituation im Hier und Jetzt. Es geht darum, das Sinnpotenzial des Lebens zu entdecken, die gute und wichtige Seite z. B. einer Aufgabe zu erkennen. Außerdem zielt die Logotherapie auf Werte ab, die über eine Ich-Zentriertheit hinausgehen und Gemeinschaft fördern.