

Familientisch – Potential in alle Richtungen

Familientisch = loslassen, entspannen, sich gehen lassen

Das Eintreffen am Familientisch bedeutet Regulation & Kompensation von all den Anstrengungen des Tages: sich zusammen reißen müssen, sich anstrengen, runter schlucken, Müdigkeit spüren... Dies entlädt sich dann beim Essen und in dem System, welches einem vertraut ist und wo alles möglich ist. Die Kinder können sich gehen lassen, weil sie zuhause aufgehoben sind und sich entspannen können.

Reaktionen als Eltern:

- *Ruhig atmen, aufstehen, weglaufen, sich zurück ziehen*
- *später mit dem Partner essen*
- *in ruhigem Moment oder im Familienrat sagen: Wie gelingt uns ein Essen ohne Streit?*
- *Werte und Haltungen in der Familie: Mitteilen dass Person die kocht, sich Mühe gibt und geniessen will, Respekt gegenüber dem Küchenchef, der Küchenchefin, etc.*
- *Eigenverantwortung: Jede/r kocht einmal abends für alle/bereitet kaltes Essen zu, von der Planung bis zur Umsetzung.*

Themenwahl mit Dynamit:

Kontrollierende Fragen und Grundsatzdiskussionen entfachen das Feuer am Familientisch: Wie lief der Math-Test? Konntest du dem Trainer sagen, dass wir am Sonntag weg sind? Habt ihr die Ämtli gemacht?

- *Besser: Was war euer Highlight?*
- *Was vom heutigen Tag verdient 10 Punkte?*
- *Wem könntet ihr heute «Danke» sagen? Wer brachte euch zum Lachen?*
- *Von sich erzählen, etc.*
- *Bei kleineren Kindern:Rätsel: Ich erzähle zwei Sachen von heute. Etwas stimmt, etwas nicht.*

EN GUETE!