

Familienkonferenz

Positive Gesprächskultur stärken - gemeinsam Lösungen finden



Die Familienkonferenz ist eine Möglichkeit, in der Familie Probleme und Konflikte zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Hier einige praktische Hinweise zur **Durchführung einer Familienkonferenz in Ihrer Familie mit Tipps und Infos.**

Ablauf einer Familienkonferenz

1. Vorbereitung
2. Einstieg
3. Themen sammeln und eins auswählen
4. Lösungsideen sammeln und sich einigen
5. Abschluss

1. Vorbereitung

- **Die Familienkonferenz sollte immer am gleichen Ort stattfinden.** Am besten ist es, wenn der Ort ruhig und ungestört ist.
- **Legen Sie Regeln und die Dauer fest.**
- **Wer moderiert?** Bei den ersten Familienkonferenzen oder bei schwierigeren Themen wird es gut sein, wenn Sie als Eltern moderieren.
- **Führen Sie ein Protokoll -** auf der Rückseite dieses Folders gibt es eine Kopiervorlage.

TIPP: Vielleicht wollen Sie Getränke bereitstellen und den Beginn und das Ende verdeutlichen.

TIPP: Zu empfehlen sind Regeln wie zuhören, ausreden lassen und Handys weglegen.

TIPP: Wünsche wie z.B. „Das soll so bleiben, wie es ist...“, „das soll öfter sein...“, „das soll nicht mehr sein...“ oder „Ich wünsche mir...“ können entweder vorher schriftlich oder direkt in der Konferenz gesammelt werden.

Zur Moderation: Die Person, die moderiert, eröffnet und beendet die Familienkonferenz. Weitere Aufgaben sind:

- Ablauf und Zeit im Auge behalten
- darauf achten, dass die Redenden beim Thema bleiben und Lösungen gefunden werden
- neuen Termin für die nächste Familienkonferenz machen

Zur Themenauswahl: Nicht alle Themen eignen sich für eine Familienkonferenz. Wenn es um ein spezielles Verhalten einer Person geht, lässt sich das möglicherweise im 4-Augen-Gespräch besser lösen, damit sich niemand bloßgestellt fühlt. Für die erste Familienkonferenz eignet sich am besten ein angenehmes Thema, z.B. Planung eines Familienfestes.

2. Einstieg

- **Starten Sie mit einer Runde, in der jede Person sagt, wie es ihr geht.** Für kleinere Kinder bietet dies den Vorteil, dass sie lernen, über Gefühle zu sprechen. Für Teenager kann das manchmal nicht so passend sein.

ODER

- **Starten Sie mit einer Runde, bei der jede Person über jede andere etwas Positives sagt oder sich für etwas bedankt.** Das schafft Verbundenheit untereinander – jede:r hört gerne ein Dankeschön oder etwas Positives!

3. Themen sammeln und eins auswählen

- **Sammeln Sie die Themen und einigen Sie sich auf das Thema, das besprochen werden soll.** Es sollte jedoch für jedes Thema klar sein, wann es behandelt werden kann, damit sich niemand übergangen fühlt.

TIPP: Bei belastenden Themen sollten Eltern allen Beteiligten Raum geben, um Frust abzuladen und die unterschiedlichen Gefühle akzeptieren. Die Emotionen zeigen, wie wichtig der Person das Thema ist. Deshalb gehen Sie nicht sofort auf den Inhalt ein, sondern nehmen Sie die Gefühle und das Problem nur einmal zur Kenntnis und hören Sie aktiv zu.

Zu Aktivem Zuhören: Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder darüber nachzudenken, was Sie selbst als Nächstes sagen wollen. So können Sie zeigen, dass Sie sich für das interessieren, was die andere Person sagt:

- Zustimmungme Kurz-Kommentare, z.B. „Ah ja“, „Ich verstehe“.
- Non-verbale Kommunikation, z.B. nicken, lächeln, zugewandte, aber nicht frontale Körperhaltung
- Einladende Fragen, z.B. „Was meinst du dazu?“ oder „Magst du mir was darüber erzählen?“
- Mit eigenen Worten wiederholen, was man von dem Gesagten verstanden hat, z.B. „Du magst es nicht, wenn ich ohne anzuklopfen in dein Zimmer komme.“

Zu Ich-Botschaften: Es ist wichtig, zwischen der Person und dem Verhalten zu unterscheiden. Mit Ich-Botschaften können wir unsere Gefühle, Eindrücke und Wünsche mitteilen, ohne jemandem eine Schuld zuzuweisen. Das Geschehene wird möglichst neutral und ohne Bewertung beschrieben. Vermeiden Sie die Worte „immer“ und „nie“, und sprechen Sie von konkreten Ereignissen. Sie können auch die Auswirkungen der Handlungen von anderen beschreiben. Ich-Botschaften geben den anderen die Möglichkeit, das Problem zu erkennen.

Beispiel: „Wir hatten 19:00 ausgemacht, jetzt ist es 19:15. Ich fühle mich gestresst, weil ich gerne pünktlich bin. Bitte komme das nächste Mal rechtzeitig, sonst gehe ich schon und du kommst dann nach. Was meinst du?“ Mögliche Satzanfänge für Ich-Botschaften sind z.B.: „Mir fällt auf, dass...“ „Mir macht es Sorgen, dass...“ „Ich fühle mich unwohl, wenn...“

4. Lösungsideen sammeln und sich einigen

Oder eine neue Familienkonferenz planen

- **Sammeln Sie Lösungsvorschläge ohne zu kommentieren oder zu bewerten.**

Alle Ideen dürfen Platz haben.

- **Besprechen Sie die Vorteile und die Nachteile jedes Vorschlags.** Wenn sich jemand gekränkt fühlt, sollten Sie das nicht übergehen sondern den Einsatz würdigen. Jede Idee kann weiterhelfen, vielleicht passt sie in einer anderen Situation.

- **Suchen Sie nach Kompromissen – im besten Fall erreichen Sie Win-Win Situationen**

- **Formulieren Sie konkret die Einigung.**

- **Bei Lösungen, die längere Zeit gelten sollen, kann es sinnvoll sein, die gefundene Lösung über einen vereinbarten Zeitraum zu testen.** Denn oft zeigt sich erst in der Praxis, ob die Lösung wirklich passt. Wenn nicht, kann eine neue Lösung bei der nächsten Familienkonferenz vereinbart werden. Skeptische Familienmitglieder kann man vielleicht eher für eine Lösung gewinnen, wenn sie „nur auf Zeit“ ist und bald überprüft wird. Das Thema kann bei der nächsten Familienkonferenz wieder angesprochen werden: „Wir haben ja beim letzten Mal besprochen, dass wir“ (hier können Sie auch auf was im Protokoll festgehalten wurde, zurückgreifen). „Wie geht es euch damit? Wie hat es für euch funktioniert?“

- **Halten Sie im Protokoll fest, wer, was, wann und mit wem macht und wer auf die Einhaltung achtet.** Auf der Rückseite dieses Folders gibt es eine Kopiervorlage.

- **Wenn die Interessen sehr weit auseinander liegen, fragen Sie nach den Bedürfnissen oder Befürchtungen.** Auch wenn sich die Standpunkte dann nicht ändern, wächst dennoch das Verständnis dafür, was der Person wichtig ist. Dieses Verständnis kann helfen eventuell später eine Lösung zu finden, oder um die Situation zu akzeptieren, wie sie ist.

TIPP: Laden Sie zum Sammeln der Lösungen ein (z.B. „Habt ihr eine Idee? Was könnte da helfen? Wie könnten wir dieses Problem lösen?“) Oder sammeln Sie Lösungsideen zunächst still, dann sagt jede:r reihum eine Idee, eine Person hält die Lösungsideen schriftlich fest. Das Familienmitglied, von dem die Idee kommt, soll mit der Formulierung zufrieden sein. Es kann mehrere Runden geben, bis alle ihre Ideen genannt haben. Abschließend fragen: „Hat jemand eine Idee, die noch nicht genannt wurde?“ Weitere hilfreiche Fragen sind: „Was brauchst du von uns? Was wünschst du dir von uns?“

TIPP: Auch wenn das Problem schwierig erscheint: Zuversicht, dass eine Lösung gefunden werden kann, ist wichtig! Bedenken Sie, dass die Lösung manchmal nicht direkt mit dem Problem zusammenhängen muss.

TIPP: Wenn bei sehr schwierigen Themen keine Einigung möglich ist, weil z.B. Informationen fehlen, planen Sie eine neue Familienkonferenz! Das hilft auch dann, wenn die Familie ein „time-out“, also eine Nachdenkpause braucht, weil die Debatte zu hitzig wurde und die Vorstellungen noch zu weit auseinander liegen. Achten Sie darauf das „time-out“ rechtzeitig zu nehmen und dass es lange genug dauert, so dass sich alle wirklich beruhigen und nochmal nachdenken können.

Zu Win-Win Situationen: Eine Win-Win Situation ist kein einfacher Kompromiss, sondern eine Lösung, bei der alle gewinnen. Hier ist Offenheit und Einfallsreichtum gefragt - es geht darum, kreative Lösungsmöglichkeiten zu finden. Beispiel für eine Win-Win Situation: Ein Familienmitglied will mehr Zeit gemeinsam verbringen, ein anderes mehr mit Freunden. Win-Win Situation: der Freund oder die Freundin kommt mit auf eine Unternehmung der Familie.

5. Abschluss

- **Würdigen Sie die Einigung bzw. die Lösung.**
- **Verdeutlichen Sie, dass die Familienkonferenz nun beendet ist, indem Sie z.B. den Ort verlassen.**



TIPP: Nehmen Sie es nicht als selbstverständlich, dass Kinder und Jugendliche sich engagieren.

TIPP: Optimal ist es, im Anschluss noch etwas Angenehmes gemeinsam zu unternehmen, z.B. mit den Kindern spielen, gemeinsam kochen und essen. Ältere Jugendliche werden sich aber wahrscheinlich eher zurückziehen wollen oder Zeit mit Freund:innen verbringen.

TIPP: Verwenden Sie eine „Familienbox“ – in der Familienbox werden Zettel mit Vorschlägen für gemeinsame Aktivitäten gesammelt: jedes Familienmitglied schreibt „Das würde ich gerne mit meiner Familie machen“ und gibt sie in die Box. Ziehen Sie einmal pro Woche einen Zettel und gehen, wenn möglich, auf den Wunsch ein, z.B. gemeinsam einkaufen und sich etwas aussuchen dürfen, ins Kino gehen, etc. Möglicherweise ist nach der Familienkonferenz eine gute Zeit für eine der Aktivitäten.

Zur Wirksamkeit: Eine Familienkonferenz wird besser funktionieren, wenn sie regelmäßig stattfindet.

Das Modell „Familienkonferenz“ (Original: „Parent Effectiveness Training“) wurde von 1970 bis Anfang der 1990er Jahren von dem US Amerikanischen Psychologen Thomas Gordon entwickelt und zeigt Eltern Möglichkeiten, die Kommunikation in der Familie effektiver zu gestalten. Es stützt sich auf Ideen der klientenzentrierten Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Inzwischen gehört das Gordon Modell zu den Klassikern der gewaltfreien Konfliktlösung und wird heute in vielen verschiedenen Berufsfeldern eingesetzt, wo Menschen zusammenarbeiten und es um lösungsorientierte Beziehungsgestaltung geht.

Quellen:

Büttner, N.: Streit in der Familie vorbeugen – Familienkonferenz: <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/kommunikation-mit-kindern/streit-vorbeugen-familienkonferenz/> (Aufgerufen am: 24.02.2025)

Dana, S.: Familienkonferenz nach Gordon: Ablauf und Regeln des Konzepts: <https://www.kita.de/wissen/familienkonferenz> (Aufgerufen am: 24.02.2025)

Gordon, Thomas (2014). Die neue Familienkonferenz, 3. Auflage, Heyne Verlag.

Wie ist der Ablauf einer Familienkonferenz?: <https://www.elternbriefe.de/erziehungsfragen/thema-des-monats/themen-2020/wie-ist-der-ablauf-einer-familienkonferenz/> (Aufgerufen am: 24.02.2025)

Weiterführende Information:

Österreichisches Familienministerium zum Thema Elternbildung: <https://www.eltern-bildung.at/>

Die wichtigsten Tipps für die erfolgreiche Durchführung:

Allgemein:

- * Familienkonferenzen sollten regelmäßig stattfinden.
- * Der Ort sollte ruhig und ungestört sein.
- * Alle sollten sich genügend Zeit nehmen.
- * Dauer vorab festlegen, Störungen vermeiden.
- * Regeln besprechen - Eltern haben hier eine wichtige Vorbildfunktion.
- * 80:20 Regel - 20 % der Zeit für das Problem, 80 % für die Lösung.

Vorbereitung und Einstieg:

- * Überlegen Sie, wie Sie die Ergebnisse festhalten wollen und wer moderiert.
- * Planen Sie einen angenehmen Einstieg.

Durchführung:

- * Aktiv zuhören und Ich-Botschaften verwenden.
- * Respektvoll mit Bedürfnissen, Meinungen und Gefühlen aller Familienmitglieder umgehen.
- * Wenn eine Person sich bei einem Thema bloßgestellt fühlen könnte, besser ein 4-Augen-Gespräch wählen.
- * Zuversichtlich sein.
- * Alle Lösungsideen ernst nehmen und würdigen.
- * Lösungen können zeitlich befristet sein und später überprüft werden.
- * Bei Eskalationen rechtzeitig eine Pause machen bzw. einen weiteren Termin für eine neue Familienkonferenz vereinbaren.

Abschluss:

- * Ergebnisse schriftlich festhalten.
- * Machen Sie deutlich, dass die Familienkonferenz nun beendet ist.
- * Angenehme Aktivität für gemeinsame Zeit danach planen.

Diese Information ist auch als „Hörbrief“ auf YouTube und in digitaler Version auf der Homepage der Vereins YOUNG Soziale Arbeit im Bildungsbereich abrufbar.



<https://www.young.or.at/familienkonferenz.html>

Medieninhaber:

YOUNG
ZVR: 576633858
Bildnachweis: etsy | MinimalChaosDesign, pixabay

Rechtshinweis:

Weitergabe des Inhaltes darf nur mit Zustimmung des Medieninhabers erfolgen.
© 2025

Redaktionsteam:

Emily Bono, MSW
DSaIn Mag.a(FH) Margot Müller
Susanne Wimmer

Layout:

Susanne Wimmer
DI(FH) Bernhard Koppensteiner

Auftraggeber

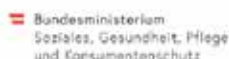
BG/BRG Wolkersdorf
Withalmstrasse 14
2120 Wolkersdorf
ahs-wolkersdorf.at

Projektträger

Young - Soziale Arbeit
im Bildungsbereich
Radetzkystraße 1/1
3100 St.Pölten
www.young.or.at
office@young.or.at



gefördert durch:



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Familienkonferenz

Leitung: _____

Datum: _____

Wie geht es uns?



Welche Themen
beschäftigen uns?

1 _____

2 _____

3 _____

Wünsche



Vereinbarungen