

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

VERSALZEN

LIEBE FAMILIE,

oje, wer hat das denn schon wieder verbockt? Die Suppe ist versalzen und schmeckt nicht. Vermutlich kennen wir alle diese oder eine ähnliche Situation. Das Essen, mit dem wir unsere Familie glücklich machen wollten, ist nicht gelungen. Verwürzt! Die Situation scheint ausweglos zu sein. Was tun? - Erst mal klären, wen die Schuld trifft? Oder gibt es gleich Streit, weil der Plan nicht aufgegangen ist?

Scharfe Worte, Kritik und Streit bringen uns nicht weiter, denn davon wird das Essen auch nicht schmackhafter. Als ich nach einer Reise nach Hause kam, erwartete mich meine Partnerin mit einer schönen warmen Suppe. Ich habe mich so sehr darüber gefreut. Aber der Suppe fehlte jegliches Gewürz. Was war passiert? Tatsächlich waren ihr bei der Zubereitung die Gewürze komplett in die Suppe gefallen. Sie hat dann versucht, das Malheur zu beseitigen. Das ist ihr durchaus gelungen, denn wir mussten später nachwürzen ... etwas mehr als sonst!

Natürlich geht es hier nicht nur um das Kulinarische, sondern auch um Alltagssituationen in der Familie.

Vielleicht können wir auch da mit einem „anderen Gewürz“ doch noch die Kurve kriegen, so wie in unserem Beispiel. Oder wir finden eine Alternative, uns anders zu verhalten. Klar, so was klingt immer leichter gesagt als getan. Doch ich finde, jede und jeder kann daran arbeiten. Denn: letztendlich ist man selbst die Person, die das „Salz“ in der Hand hat. Nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder haben Verantwortung. Gemeinsam „würzen“ wir unser Familienleben. Und was machen wir draus ...?

- Wenn das Zimmer mal wieder unordentlich ist und Klamotten überall liegen, nur nicht dort, wo sie eigentlich sein sollten ...
- Wenn der Abwasch nicht gemacht wurde ...
- Wenn es morgens chaotisch ist und wir hetzen müssen, um pünktlich zu sein ...
- Wenn nichts nach Plan läuft und alle in der Familie nervös werden ...
- Wenn wir jemand mit unseren Worten verletzt haben oder etwas kaputt gegangen ist ...
- Wenn wir den Frust aneinander auslassen: Eltern an den Kindern oder die Kinder an den Eltern oder die Geschwister untereinander ...



Unterwegs mit Fragen, jeden Aufbruch wagen
in ein neues Land.

Horizont und Ferne, himmelwärts die Sterne
– alles ruht in Gottes Hand.

Unterwegs mit Lachen, einen Anfang machen
für die bess're Welt.

Friedenswort und Segen, brüderlich begegnen
– alles ruht in Gottes Hand,

Unterwegs mit Hoffen, alle Welt steht offen
für ein Auferstehn.

Abenteuer Leben, Zukunft wird es geben
– alles ruht in Gottes Hand.

Solche Situationen sind in vielen Familien fast alltäglich. Und viele von uns kennen sie wohl nur zu gut. Sie verleiten uns dazu, mit scharfen Worten um uns zu werfen. Die goldene Regel „Was du nicht willst, das man dir tu“, das füg auch keinem andern zu“, kann dann helfen.

Habe ich jemand weh getan, muss ich es wieder in Ordnung bringen. Oft reicht da ein gemurmertes „Entschuldigung!“ nicht aus. Ein offenes und wertschätzendes Gespräch wirkt manchmal Wunder.

Und wenn das Zimmer wieder unordentlich ist oder der Plan für den Samstag komplett daneben geht, dann schauen wir halt, wie wir das Beste draus machen können: Gemeinsam setzen wir dem Alltag ein Sahnehäubchen auf statt die versalzene Suppe noch mehr zu versalzen :-)

Euer Mario



WELCHE TIPPS KENNT IHR, UM „VERWÜRZTES“ (ESSEN) ZU RETTEN?

Wir freuen uns auf euren Eintrag auf der Pinwand:



www.ogy.de/padlet_7wochen →

AKTION

Familienalltag versalzen

Sicher gibt es in eurer Familie Situationen, die immer wieder für Ärger oder Streit sorgen und euch den Alltag gehörig „versalzen“. Das können die herumliegenden Schuhe im Flur sein, die Regelungen zur Mediennutzung oder ...

Überlegt gemeinsam:

- Eine Situation, in der es immer wieder Ärger gibt ...
Redet miteinander: Über eure Gefühle in der Situation. Über das, was ihr braucht, damit es anders laufen kann. Und überlegt dann gemeinsam:
- Was konkret können wir in dieser Woche tun, damit es besser klappt?

Schreibt eure Ideen groß auf ein Blatt Papier und hängt es dann an einen sichtbaren Ort: den Kühlschrank, an die Pinnwand oder an die Wohnzimmertür ...

Am Ende der Woche setzt ihr euch nochmal zusammen und sprecht darüber, was gut gelungen ist, was dazu beigetragen hat und wo es vielleicht noch was „nachwürzen“ gibt ...

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Nachdem ihr das Papier an eine sichtbare Stelle geklebt habt, könnt ihr das Gedicht von Werner Schaub als Segensgebet und Inspiration für die kommende (gemeinsame) Zeit nehmen.

VIDEOTIPP

Auch unter den besten Freund:innen gibt es manchmal Streit. Warum ist das so und was kann man tun, damit ein Streit eine Freundschaft vielleicht sogar stärker macht als zuvor? Emilie hat sich schlau gemacht ...



www.ogy.de/YTMaus →

APP-TIPP

Entspannt-erziehen – In 7 Schritten zu mehr Gelassenheit und Freude im Erziehungsalltag

www.entspannt-erziehen-app.de →



elternbriefe

Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7Wochen

Gestaltungsideen für diese Aktion und die passenden Bettkantenimpulse findet ihr hier:
www.elternbriefe.de/7wochenweiter

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
In der Sürst 1 | 53111 Bonn
www.akf-bonn.de