**Eine freudige Atmosphäre in der Familie schaffen**

# Wir wollen Freudenmeister werden!

Fam. Elisabeth und Stefan Haslinger

Zu Beginn gleich vorweg: Die Freude ist uns nicht ständig ins Gesicht geschrieben. Wir sind auch nicht jeden Tag supergut aufgelegt und hüpfen fröhlich über Blumenwiesen. Aber wir haben eine Sehnsucht nach einem freudigen Familienleben! Wie geht denn das?

Wir erleben eine besondere Zeit: Seit einem Jahr leben wir alle mit einem hochansteckenden Virus, das uns in vielen Bereichen des Lebens einschränkt, belastet und herausfordert. Die Sorge um unsere Gesundheit und die Gesundheit der Menschen, die wir lieben, finanzielle und wirtschaftliche Sorgen, Arbeitslosigkeit oder Angst um den Arbeitsplatz, schulische Sorgen und auch unsere eigene Psyche – vieles hat das Potential, uns Sorgen zu bereiten.

Gerade als Familie mit Kindern stoßen wir oft an unsere psychischen und körperlichen Grenzen. Da hört es sich schon fast wie eine Utopie an: Mit Freude als Familie leben! Und doch, Utopien regen zum Träumen an! Mehr Freude – wäre das nicht etwas in unserer Familie, nach dem wir uns sehnen?

Wir sind momentan sicher nicht immer die allerfreudigste Familie – und dennoch wollen wir erzählen, welchen Stellenwert die Freude in unserer Familie hat; wie wir jeden Tag wieder aufs Neue versuchen, diese freudige Atmosphäre zu schaffen.

**Freude ist eine Entscheidung**

So wie wir uns am Beginn unseres gemeinsamen Weges als Ehepaar füreinander entschieden haben, uns entschieden haben, eine Familie zu gründen und für die Kinder zu sorgen, die Gott uns anvertraut hat, so ist unsere Ehe und unsere Familie immer und jeden Tag eine neue Entscheidung füreinander – nicht bloß ein Zustand, der uns irgendwann halt so passiert ist.

Genauso ist es mit der Freude. Für uns ist Freude kein Zustand, sondern eine Entscheidung.

Wenn ich als Vater oder Mutter nach einem anstrengenden Tag von der Arbeit nach Hause komme, dann kann ich genervt die Türe aufsperren, in die Wohnung treten und gleich mal über das Schuh-Chaos im Vorzimmer schimpfen. Oder ich kann an der Haustüre innehalten, durchschnaufen, und mich kurz besinnen, welche Worte ich wähle, wenn die Kinder gleich auf mich zustürmen und sich freuen, dass ich abends nach Hause komme.

Oder wenn die Kindergartenpädagogin dringend das eine Formular von mir unterschrieben braucht, das Schulkind Hilfe bei der Rechenaufgabe braucht, die zwei Kindergartenkinder sich um das letzte Gummibärli →

„Für uns ist Freude kein Zustand, sondern eine Entscheidung.

streiten, das Nudelwasser am Herd gerade übergeht und es dann auch noch an der Tür läutet – ja, da ist es nicht verwunderlich, dass bei uns die Stimmung zeitweise in den Keller rasselt!

Während wir also den Eindruck haben, dass uns die von außen aufgezwungene Corona-Situation das Familienleben schwer macht, ist es auch der ganz gewöhnliche Alltagsärger in scheinbar banalen Situationen, der zeitweise das Fass zum Überlaufen bringt und die Stimmung kippen lässt. Wir streiten, schreien uns an, Türen fliegen und die Tränen fließen. Es ist so, als ob wir in einem finsteren Raum sind, im Dunkeln stehen, uns allein und überfordert fühlen und uns fragen: „Wo ist das Licht, das Schöne, das Freudige? Wer macht die Finsternis wieder hell? Wo bitteschön ist hier denn der Lichtschalter?“

**Freude schafft Atmosphäre**

Mittlerweile haben wir aber gelernt, dass es an uns liegt, „das Licht wieder aufzudrehen“. Eine Kerze, ein Feuerzeug, ein Streichholz anzuzünden, etwas ganz Kleines (denn selten steht man zufällig neben dem Lichtschalter). Dann wird es wieder hell und Licht und Freude kann sich ausbreiten. Was meinen wir damit?

Wenn wir etwa am Mittagstisch Streit haben, die Tischkultur wieder einmal nicht so abläuft wie wir es uns wünschen, dann versuchen wir die Kurve zu kratzen. Beispielsweise spielen wir dann mit den Kindern beim Essen „Tiere raten“, „Personen-Raten“ oder das bei unserem ältesten Sohn beliebtere „Zahlen-Raten“.

„So Kinder, ich hab mir schon ein Tier ausgedacht, da kommt ihr NIE drauf!“, und los geht´s!
Licht aufgedreht.

Aber auch wenn um 17 Uhr unsere narrische Zeit anbricht, die Kinder langsam müde, und schließlich überdreht sind, sind wir besonders gefordert. Dann wollen wir sie nicht mit Medien ablenken, sondern probieren ein gemeinsames Spiel, bereiten gemeinsam das Abendessen vor, oder es gibt noch eine kleine Rauferei und ein kleines Kräftemessen zum Ausgleich mit Papa im Familienbett.
Licht aufgedreht.

Freude entsteht auch, wenn wir uns selbst als Eltern nicht so ernst nehmen. Wenn wir blödeln, Spaß machen, Witze erzählen, einen Grimassen-Wettbewerb oder Armdrücken veranstalten.
Mit Freude erinnern wir uns auch an unseren letzten Strandurlaub in Italien und die tägliche Kinderdisco am Abend. Manchmal drehen wir also auch nachmittags oder abends die Lieder aus der Kinderdisco auf Spotify auf und wir Eltern tanzen mit den Kindern dazu. Die Kinder sind spätestens dann außer Rand und Band, wenn wir Eltern zu „Aramsamsam“, „Baby Shark“ und „Heut ist so ein schöner Tag“ mittanzen!
Licht aufgedreht.

**Drück den Freudenknopf!**

Wir versuchen also zu verhindern, dass die Stimmung kippt und die freudige Atmosphäre in der Familie leidet. Wichtig ist aber, dass wir Eltern mitmachen! Wir können Freude nicht verordnen, wir können Freude nur überspringen lassen, und sei es, wenn wir alle lautstark im Auto Kinderlieder (oder Helene Fischer – DER Renner bei unseren Kindergartenkindern!) singen.

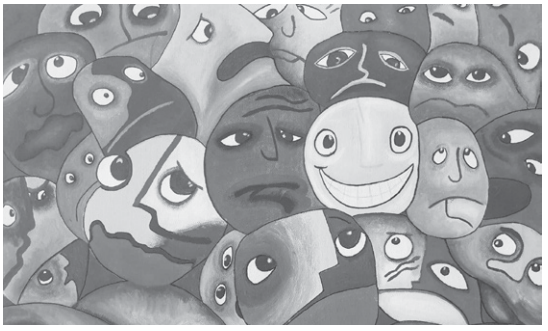
”

Wir können Freude nur überspringen lassen.

Die Freude entsteht aber nicht von selbst. Ich muss schon etwas tun dafür. Bei uns in der Familie gibt es daher den „Freudenknopf“. Es ist ein imaginärer Knopf, ein Schalter, für uns Eltern an den wir denken, wenn die Stimmung einmal kippt. Wir wissen, wenn wir beim Mittagessen sitzen, bei der Hausübung, beim Aufräumen, beim Anziehen im Vorzimmer, und die Stimmung am Kippen ist, der Ärger hochkommt, es ist nur EIN Knopf, den wir jetzt „drücken“ müssen! Den Freudenknopf drücken bedeutet, in einer schwierigen Situation sich bewusst für einen Stimmungswechsel zu entscheiden und diesen Stimmungswechsel dann in die Familie hineinzutragen.

Ein Zitat, das uns vor vielen Jahren untergekommen ist (noch vor der Geburt unserer Kinder), heißt: „Happiness is a choice!“ Wir wissen zwar nicht genau, von wem dieses Zitat stammt, aber für uns passt es sehr gut: Ich muss mich zur Freude entscheiden!

Ein Künstler hat ein Bild zu diesem Zitat gemalt. Es zeigt einen lachenden, frohen Smiley inmitten verzagter, verunsicherter, verzweifelter, trauriger, gleichgültiger Smileys. Es zeigt uns diese bewusste Entscheidung zur Freude und auch die Auswirkungen dieser Entscheidung – nämlich wie wir dann auch unsere Umgebung freudig prägen können, wie wir ausstrahlen und vielleicht auch andere mit dieser Freude anstecken können.



Das Bild hat uns so gut gefallen, dass wir es nachgemalt haben. Seitdem hängt es bei uns im Wohnzimmer, und erinnert uns jeden Tag an diesen Vorsatz.

> „Den Freudenknopf drücken bedeutet, in einer schwierigen Situation sich bewusst für einen Stimmungswechsel zu entscheiden.“

**Freude löst Spannungen**

Als Paar kommt es zwischen uns auch immer wieder einmal zu Spannungen, Streit und Ärger. An einen Konflikt in der letzten Zeit können wir uns noch gut erinnern (aber nicht mehr, was ihn ausgelöst hat.) Nach Minuten des eisigen Schweigens und gekränkt-seins merke ich: „Oh, da hängt ja was!“ An der Kühlschranktüre hing mit einem Magnet eine einzelne Postkarte, auf der stand:

„Ich mag dich mehr als Kaffee.“
Wir mussten beide schmunzeln und haben gelernt: es ist großartig, wenn mich jemand mag, vor allem dann, wenn ich mich selbst und die Welt um mich herum nicht leiden kann. Dann braucht es eben auch mal einen Eisbrecher.

Das funktioniert auch bei unseren Kindern. Dann, wenn der größte Grant schon etwas verflogen ist, hingehen, umarmen und sagen: „Hey, ich mag dich, auch wenn ich gerade mit dir geschimpft habe, auch wenn wir Streit hatten, verzeih mir. Ich mag dich, du bist mein großer Schatz.“ Und als leiser Nachsatz: „Du kleiner Ziegenbock, du.“ Und mit dem Zeigefinger einen kleinen Piekser in den Bauch, da musste noch jedes Kind lachen!

→

**Freude ist die Quelle der Kraft**

In unserer vorherigen Wohnung hatten wir ein Zitat von Peter Kentenich in Form eines überdimensionalen Wand-Tattoos kleben: „Freude ist die Quelle der Kraft“. Wir haben das im Internet HIER* gefunden und waren begeistert!

Was begeistert uns daran so? Nun ja, in dieser Aussage liegt die Begründung, warum es sich lohnt in Freude zu investieren - sich um Freude zu bemühen. Es geht nicht nur darum, es lustig zu haben, es ist für uns eine Kraftquelle, die uns Kraft für unseren Alltag gibt.

HIER: http://shop.schoenstatt-memhoelz.de/patersprueche/

**Mit Freude und Mut**

Wie gesagt, Freude verlangt einem manchmal aber auch ganz schön viel Mut ab. Nicht nur, wenn alles rundherum trist, trostlos, ärgerlich, aussichtslos erscheint, sondern auch, weil Freude kein Dauerzustand ist.
Wir hoffen selbst, dass es uns hin und wieder gelingt, Freude zu verbreiten, eine freudige Atmosphäre zu prägen, aber wir wissen auch um die Momente, in denen uns das nicht gelungen ist. Es gibt viele Momente, wo wir es versucht haben, wo wir es vielleicht nicht geschafft haben oder einfach nicht die Kraft dazu hatten. Auf Dauer kann das ganz schön deprimieren, wenn wir uns bloß unsere Defizite vor Augen halten.

Es kann aber auch wirklich motivieren es wieder zu versuchen, es aufs Neue zu wagen. Dazu benötigt es Mut. Den Mut jeden Tag von vorne zu beginnen, aufzustehen, an Situationen heranzugehen mit dem Vorsatz: „Mal sehen, ob es mir heute wieder gelingt den Freudenknopf zu drücken!“

„Kennst du das Land, so warm und traut, wo ew´ge Liebe sich erbaut, wo edle Herzen innig schlagen, und opferfreudig sich ertragen …“

In ganz schwierigen Situationen fällt uns immer wieder eine Zeile des „Heimatliedes“ ein, eines später vertonten Gebets, das P. Josef Kentenich 1941 im KZ Dachau geschrieben hat:

„Kennst du das Land, so warm und traut, wo ew´ge Liebe sich erbaut, wo edle Herzen innig schlagen, und opferfreudig sich ertragen …“
Das „Land“ – das könnte unsere Familie sein. Und da müssen wir uns auch manchmal ertragen. Aber das machen wir nicht mit Grant, sondern mit Freude! Pater Kentenich nennt dies „opferfreudig“.

Da ist also von einer Opferfreude die Rede, ja, nicht nur von einer „Sonntags-Freude“. Denn die wäre ja leicht auszuhalten. Nein, ich nehme schon vorweg an, dass mich das Ertragen ein Opfer kostet, aber ich mache es freudig, weil ich es für dich mache. Und das macht es in dem Moment leichter zu ertragen.

Pater Kentenich sagt auch an andere Stelle: „Familientisch ist Opfertisch – nicht Genusstisch.“ Er meint damit wohl, dass es in erster Linie darum geht einander zu ertragen und nicht nur sich selbst zu bedienen.

Also: in unserem Familienleben ist beides da – auf gleicher Höhe: die Freude miteinander und aneinander und das Opfer füreinander. Wir ertragen uns opferfreudig, weil: Du bist mir wichtig!

Wir möchten also die Freude in unserem Familienleben kultivieren und kleine Freudenmeister werden.

**Freudenmeister - Vorbilder**

Der große Freudenmeister ist sicherlich Jesus Christus selbst. In seinen Abschiedsreden sagt er seinen Aposteln: „Ich habe euch dies alles gesagt, damit meine Freude in euch sei und damit eure Freude vollkommen sei.“ (Joh. 15,9)

Auch Maria, die Muttergottes, ist eine Freudenmeisterin. Im Magnificat heißt es in ihrem Ausdruck der Freude: „Meine Seele preist die Größe des Herrn, und meint Geist jubelt über Gott meinen Retter.“ Da wird klar, wie Freude sein soll: Tief aus dem Herzen kommend!

Die große Freude Marias ist spürbar: Gott hat Großes an mir getan!
Freude und Dankbarkeit – 7 Freuden

Solch eine Freude entdecken wir, wenn wir beim Abendgebet mit den Kindern auf den Tag zurückblicken.

Wofür bin ich heute dankbar? Lieber Gott, wir sagen dir Danke für eine Begegnung, ein Erlebnis, das Wetter, eine Aktivität, ein Gespräch, dass mir etwas gelungen ist, dass mir etwas geschenkt wurde.

Auch für uns Eltern haben wir diese besondere Form des Nachkostens entdeckt. Wir haben gehört, dass es sich lohnt, jeden Abend sieben Dinge zu finden, für die man dankbar ist. Obwohl es sich in einem ersten Moment viel anhört, gleich sieben Dinge an einem Tag zu finden, geht es doch überraschend leicht von der Hand. Auch Kleinigkeiten sind es wert dankbar zu sein und können so Freude bereiten. Neben den Dingen, für die wir dankbar sind, wäre es aber auch noch schön, eine Sache zu finden auf die wir uns am nächsten Tag freuen. Die Vorfreude ist ja nicht umsonst die schönste Freude, sagt man.

So üben wir uns tagtäglich, kleine Freudenmeister zu werden. Mal gelingt es, mal läuft es schief, mal könnte es auch besser gehen. Aber Meister ist ohnehin noch keiner vom Himmel gefallen. Es ist halt das Training, auf das es ankommt. ◆

„Die Vorfreude ist ja nicht umsonst die schönste Freude, sagt man.

EHETEAMFRAGEN

- Was macht mir Freude ?
- Schaffe ich es, mich immer wieder für die Freude zu entscheiden ?
- Wie schaffen wir eine Freuden-Atmosphäre ?
- Können wir uns erinnern, dass wir in einer Situation den „Freudenknopf“ gedrückt haben, also uns bewusst für einen Stimmungswechsel hin zur Freude entschieden haben ?
- Schaffen wir es, unserem Gott Danke zu sagen für die Freuden, die er uns jeden Tag schenkt ?
- Wie pflegen wir die Vorfreude, können wir uns z.B. auf den nächsten Tag freuen ?