

We are Family – und das n

Familientreffen, gemeinsame Mahlzeiten und Urlaube stärken nicht nur den Zusammenhalt, sondern auch die Gesundheit der Familienmitglieder.

Die Südländer machen es vor: Ausgedehnte Familienessen mit Kind und Kegel, bei denen ausgelassen geredet und genossen wird. Kein Wunder, dass in deren Großfamilien der Zusammenhalt sehr ausgeprägt ist. So belegen diverse Studien, dass gemeinsame Mahlzeiten Familien stärken und das Klima in der Familie positiv beeinflussen.

„Gemeinsame Mahlzeiten sind eine wertvolle Zutat, nicht nur für Nähe und Harmonie in der Familie, sondern auch für die Entwicklung von Kindern“, postuliert der dänische Familientherapeut Jesper Juul in „Essen kommen: Familientisch – Familienglück“. In dem Buch zeigt der Familien-Experte auf, wie eine entspannte Ess- und Tischkultur die Lösung vieler Konflikte sein kann. Eine kanadische Studie konnte belegen, dass regelmäßige Mahlzeiten mit der Familie das psychische Befinden von Heranwachsenden deutlich verbessern. Laut einer Studie an der Universität von Illinois leben Familien, die gemeinsam essen, gesünder als solche, die es nicht tun. Offenbar können regelmäßige Familienmahlzeiten junge Mädchen sogar davor schützen, eine

Essstörung zu entwickeln – das ergab eine Langzeitstudie der Universität von Minnesota.

Auf jeden Fall schafft der Treffpunkt Esstisch als täglicher Fixpunkt Zeit für Austausch und Gespräche – abends und am Wochenende wahrscheinlich noch mehr als beim Frühstück, wenn es alle eilig haben. Voraussetzung ist die Vereinbarung von Regeln, wie der Verzicht auf Smartphones, aber auch Einigkeit über die Aufteilung der Arbeit. Wenn die Atmosphäre am Esstisch entspannt ist, ergeben sich Familiengespräche dann oft von ganz allein. Erlebtes, Wünsche, Sorgen oder auch persönliche Meinungen zu aktuellen Themen kommen dann oftmals spontan auf den Tisch, also echte Kommunikation, welche die Familienmitglieder verbindet.

Darüber hinaus stellen die regelmäßigen Familientreffen zum morgentlichen Frühstück oder Abendbrot hilfreiche Rituale zur Strukturierung des Tagesablaufs dar. Solcherart Rituale bieten Verlässlichkeit und Sicherheit im Alltag, stärken gegenseitiges Vertrauen und Bindung und vermitteln Geborgenheit. Das gilt natürlich auch für gemeinsame Mahlzeiten oder Kochaktionen am Wochenende – und ganz besonders für ritualisierte Fest- und Feiertage wie Weihnachten, Geburtstage, Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen. Das Zu-

sammenkommen als Familie zu diesen besonderen Anlässen erzeugt idealerweise ein Gemeinschaftsgefühl und hat eine starke emotionale Bedeutung für die einzelnen Familienmitglieder. Immerhin gaben 28 Prozent der Befragten einer bundesweiten Umfrage der BAT Stiftung für Zukunftsfragen als beliebteste Freizeitbeschäftigung „Sich mit der Familie treffen“ an.

Doch wo immer viele Emotionen oder bestimmte Erwartungen im Spiel sind, kann es auch stressig werden. So ergab eine Studie über das Familienglück der Deutschen, dass Familienfeiern ebenso wie Feiertage bei einem Großteil der Befragten auch für Stressmomente sorgen. Diese können abgefedert werden, indem überhöhte Harmonie-Erwartungen gedämpft und keine alten Konflikte auf den Tisch kommen – besser ist, letztere vorab oder danach zu klären. Trotz des Stresspotentials war dennoch einhelliger Konsens der Studie, dass Familie glücklich macht und gemeinsam verbrachte Zeit ein entscheidender Faktor dafür ist.

Eine weitere Möglichkeit, viel gemeinsame Zeit zu verbringen, stellen Familienurlaube sowohl in der Kernfamilie als auch in den Generationen übergreifenden Großfamilie, dar. Die Reisebranche hat diese beiden Trends erkannt: Immer mehr



ANZEIGE – GESPONSORTER INHALT

AMIGO-Spiele für die Reise

Ferien – Urlaub – Reisespiele: Die kompakten AMIGO-Kartenspiele passen in jeden Koffer.

„Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Ob Familienausflug, Wochenendtrip oder großer Sommerurlaub – wenn es ans Kofferpacken geht, fehlt es am Ende immer am Platz! Wenn die Spiele einfach nicht mehr in die Tasche passen und daheim bleiben müssen, kann die Ferienstimmung schon mal kippen. Mit den Kartenspielen von AMIGO hat man es da schon leichter: Die kompakten Verpackungen lassen sich noch im vollsten Koffer verstauen oder können zur Not sogar in der Handtasche, im Rucksack oder sogar in der Jackentasche mit auf die Reise gehen.

Bei „Piraten Kapern“ schippern die Spieler auf den Weltmeeren umher und versuchen möglichst viele Schätze zu ergattern. Karte für Karte wird umgedreht und durch geschicktes Würfeln bestmöglich erfüllt. Für „Biberbande“ brauchen die Spieler Köpfchen, denn hier gilt es, sich die Zahlenwerte unter den verdeckten Karten zu merken, ohne durcheinander zu kommen. Freunde von Stadt – Land – Fluss aufgepasst: Mit eigenen Buchstaben- und Kategoriekarten wird „Schnapp, Land, Fluss!“ zur schnellen und actiongeladenen Variante des beliebten Buchstabenspiels. „Solo“ gilt als die Mau-Mau Variante mit den meisten Aktionskarten! Jeder Spieler möchte seine acht Karten als Erster

loswerden, allerdings zwingen die zahlreichen Aktionskarten zum Aussetzen, Karten ziehen oder tauschen, ändern die Spielrichtung und sorgen für witzige Verwirrung am Spieltisch. Bei „Schau mal!“ wird von den offen liegenden Karten eine umgedreht, wodurch sich die Abbildung der Karte ein kleines bisschen verändert. Wer am schnellsten die Veränderung entdeckt, darf eine Karte von seinem Stapel in die Mitte legen. Bei „6 nimmt Junior!“ heißt es für kleine Nachwuchs-Farmer, schnell alle Tiere vor dem nahenden Regenguss in die Ställe zu bringen. Damit für alle genug Platz ist, müssen die Tiere gleichmäßig auf alle Ställe aufgeteilt werden. Trotz kleiner Schachtel steckt in den Kartenspielklassikern von AMIGO ebenso viel Spaß wie in jedem anderen Spiel.

Seit fast 40 Jahren bietet die AMIGO Spiel + Freizeit GmbH Produkte für Familien und Spielefreunde an und hat sich mittlerweile zu einem der größten deutschen Spieleverlage entwickelt. Im Bereich der Sammelkartenspiele fungiert der Verlag nahezu als Komplettanbieter. Weitere Informationen zur AMIGO Spiel + Freizeit GmbH erhalten Sie auf der Webseite www.amigo-spiele.de.



... muss gefeiert werden



Foto: mesphotos

Veranstalter bieten sowohl Reisen für Mehrkind- als auch Mehrgenerationen-Familien an. Denn die Generation der Großeltern ist heute rüstiger und reiselustiger denn je und der gemeinsame Urlaub mit Kindern und Enkelkindern stellt für viele ein Jahres-Highlight dar. Diese Urlaube haben außerdem den positiven Begleiteffekt, dass Oma oder Opa auch mal als Babysitter eingesetzt werden können. Laut der Berliner Altersstudie leben Großeltern, die auf ihre Enkel aufpassen, übrigens länger. Dennoch geht der Trend sowohl bei den klassischen Reiseveranstaltern als auch bei Cluburlaub-Anbietern zu gemeinschaftlichen Unternehmungen. Während der Nachwuchs früher häufig im Kinderclub „geparkt“ wurde, mehren sich heute Veranstaltungen für die ganze Familie.

Nicht selten wird Urlaub auch für Familientreffen genutzt, zu dem über das Land verstreute Familienmitglieder zusammenkommen. Mitunter verreisen sogar ganze „Sippen“ gemeinsam, wobei diese Art Familienurlaub ein großes Maß an Flexibilität voraussetzt – nicht nur was gemeinsame Unternehmungen und Mahlzeiten, sondern auch die Unterkunft angeht. Denn wie für gemeinsame Familienessen oder harmonische Festtage gilt auch hierbei: Überhöhte Erwartungen, Zwänge oder fehlende

Rückzugsmöglichkeiten stressen eher, als dass sie entspannte Familienharmonie aufkommen lassen.

So bieten sich für den Mehrgenerationen-Urlaub im Hotel beispielsweise mehrere, zueinander gehörende Hotelzimmer an – oder Apartments. Auch in Clubanlagen kann die Großfamilie je nach Nähebedürfnis flexibel, und barrierefrei, verteilt werden. Ferienhäuser im In- und Ausland werden ebenfalls vermehrt für Großfamilien angepriesen. Mit ihrer Aufteilung in Haupthaus und Nebengebäude eignen sich beispielsweise südeuropäische Anwesen auf dem Land perfekt für einen XXL-Familienurlaub, womit man wieder bei den Südländern gelandet ist.

Text: Kirsten Schwieger

FAKTEN

Laut Familienreport 2017 des BMFSFJ ist die Familie weiterhin und mit noch gewachsenem Stellenwert in allen Generationen der zentrale Lebensbereich für die große Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland. Dort leben gemäß Statistischem Bundesamt 8,2 Millionen Familien mit Kindern.

DIGITAL CHRONICLE

ERIC HEGMANN



Paarberater, Single-Coach und Autor.

Der Hamburger Beziehungsexperte Eric Hegmann verrät die Sollbruchstellen heutiger Partnerschaften – und wie diese erfolgreich umschiffen werden können

In Deutschland wird heutzutage jede dritte Ehe geschieden. Da drängt sich die Frage nach den Sollbruchstellen heutiger Beziehungen auf. Nach der ersten Phase der Verliebtheit taucht bei vielen Paaren ein „Nähe-Distanz-Problem“ auf. Dies ist über kurz oder lang ein unausweichliches Dilemma in fast jeder Liebesbeziehung. Kaum zwei Partner haben genau dasselbe Nähe-Distanz-Bedürfnis. Dies führt nahezu immer zu einer Forderungs-Rückzugs-Dynamik.

Aber immer, wenn zwei Menschen zusammenleben, kommt es zu unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen, die aufeinander treffen.

Zwei Drittel aller Paarkonflikte sind nicht durch einen Kompromiss lösbar, der beide gleichermaßen befriedigt zurücklässt. Die Kunst ist, das zulassen zu können und sich dennoch verstanden und geliebt zu fühlen. Sich verstanden und geborgen zu fühlen, wird auch durch eine positive, zugewandte Kommunikation gefördert. Solange auf diese Weise kommuniziert wird, geht es der Beziehung gut. Denn Liebe ist kein Solo, sondern ein Duett.

DEN GANZEN
BEITRAG GIBT ES AUF:
ANALYSEDEUTSCHLAND.DE



ANZEIGE

HIER SPART DIE GANZE FAMILIE

B&B SUMMER SALE IN ÜBER 60 HOTELS DEUTSCHLANDWEIT.*

**AB
39€**

**JETZT BUCHEN AUF
HOTELBB.DE**

HOTELBB.DE

*Aktionszeitraum vom 01.06.2019-10.09.2019. Summer Sale gilt für alle teilnehmenden Hotels in jeweils ausgewählten Zeiträumen und nach Verfügbarkeit. Weitere Informationen auf hotelbb.de/summer-sale