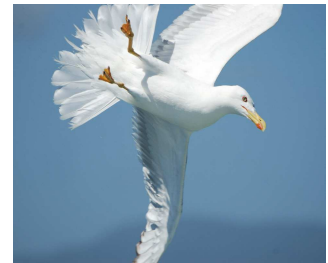


## So führst Du das TugendProjekt in Deine Familie ein Ideen zur Gestaltung eines Familien-Treffen

### Nutzung der 5 Strategien innerhalb der Familie

Beschreibung aus dem Buch „Virtues Family Guide“ Seite 55 (Kapitel 3)



#### Ziele & Nutzen

- Eine friedlichere, freundlichere Stimmung zu Hause
- Persönliches, spirituelles Wachstum
- Positive Verhaltensänderungen
- In Kindern das Verständnis wecken, dass – und wie – die Tugenden mit dem täglichen Leben zu tun haben und es verändern können
- Beispiel: Selbstdisziplin, Sorgsamkeit, Zeit nehmen für Besinnung

#### Wie gehst Du vor? / Die erste Zusammenkunft

1. Termin ausmachen, neugierig machen
2. Ihr sitzt an einem liebevoll gedeckten Tisch oder in einem Kreis auf dem Boden mit einem schönen Tuch in der Mitte mit z.B. Blumen, Steinen oder ähnlichem. Jeder bringt etwas Persönliches mit z.B. (s) einen Schatz, ein Buch, sein Lieblingstier .....
3. Als Eröffnung zündet Ihr eine Kerze an, drückt Euren Dank aus oder sprecht gemeinsam ein Gebet.
4. Erzähl über das „Family Guide“: „Ich habe ein schönes Buch gelesen. Es wird in der ganzen Welt genutzt. Es hilft uns, das Beste in uns zu zeigen. Es lehrt uns etwas über die Tugenden. Ich würde mich freuen, wenn wir uns ein Mal in der Woche zusammen setzen um uns mit einer Tugend aus dem Buch zu beschäftigen. Dass wir uns dann gegenseitig unterstützen, um diese Tugend in unserem Alltag praktisch anzuwenden.“ Oder für Kinder zwischen 9 und 14 Jahren: „Ich habe ein Buch entdeckt, dass in der ganzen Welt genutzt wird. Es bringt Menschen näher zusammen und hilft jedem Familienmitglied bei seinem persönlichen Wachstum. Es heißt das Tugend-Handbuch für Familien. Ich möchte Euch vorschlagen, dass wir uns wöchentlich treffen und eine Tugend auswählen. Daran arbeiten wir individuell und wir unterstützen uns, indem wir am Ende der Woche zusammen darüber reden, was wir ganz besonders an uns schätzen.“
5. Ein Beispiel geben: In jedem Familienmitglied eine Tugend erkennen und bestätigen. Dabei hilft uns, auf eine Tugendliste oder –poster zu schauen.
6. Basisregel aufstellen für die Zusammenkünfte (Str. 3), zum Beispiel, wie wir während den Treffen Höflichkeit, Respekt, Vertrauen üben
7. Gemeinsam eine Tugend für die Woche auswählen, die uns als Familie im Augenblick am wichtigsten erscheint oder an de wir besonders gern arbeiten möchten. Oder die erste Tugend aus dem Buch wählen. Wir können natürlich auch den Zufall wählen lassen und das Buch mit geschlossenen Augen irgendwo öffnen.
8. Die vier Seiten aus dem Buch über die Tugend vorlesen. Affirmation (Bejahung, Bestätigung) aufschreiben und an einem geeigneten Platz aufhängen, wo jeder sie gut sehen kann.
9. Erklären, dass wir uns bei unserer nächsten Zusammenkunft über unsere Erfahrungen beim praktischen Ausüben der Tugenden austauschen wollen. Vor allem wollen wir uns gegenseitig bestätigen und Anerkennung aussprechen über all die Augenblicke, in denen wir bemerkt und wahrgenommen haben, dass – und auf welche Weise - der andere die Tugend ganz praktisch im Alltag angewandt hat. .
10. Rechtzeitig die Versammlung beenden. Zeit einhalten (Mäßigung). Frag jeden: Was fandest Du am schönsten an diese Zusammenkunft? Beantworte die Frage auch für Dich selbst.
11. Abschlussritual: Zusammen ein Lied singen, die Kerze ausblasen und gemeinsam sorgsam und bedachtsam aufräumen.

#### **Wichtig:**

\* Dein Enthusiasmus hilft Dir.

\* Sei selbst ein Vorbild

\* Halte das Ritual einfach / gestalte den Ablauf jedes Mal gleich:

1. Das Eröffnungsritual
2. Das Teilen im Kreis
3. Ein Tugendspiel
4. Das Wählen einer neue Tugend für die kommende Woche
5. Besprechung über die neue Tugend – 4 Seiten vom Buch – Rollenspiel über die Tugend

6. Aufschreiben und aufhängen der Affirmation

7. Abschlussritual

\* Abwechselnd die Zusammenkunft leiten. So wird jedem die Bedeutung / Wichtigkeit der Basisregel (Str. 3) klar.

\* Ein Time out / Konsequenz oder Wiedergutmachung ausmachen, wenn jemand vergisst, sich mit Höflichkeit oder Respekt in die Gemeinschaft einzubringen.

\* Eine positive Stimmung: wir teilen unser innerliches / persönliches Wachstum mit einander. Jeder erzählt über seine Erfolge und Herausforderungen beim Ausüben der Tugenden. Wie er die Tugend im Alltag angewandt hat. .

\* Gebt einander eine Tugenderkennung über das, was er erzählt hat oder was Du in der letzte Woche beobachtet hast

\* Ihr werdet eine Stimmung voller Höflichkeit, Respekt und Vertrauen aufbauen.

\* Rede nicht über andere Themen aus der Familie. Halte das Treffen zielgerichtet.

\* Jeder darf ohne Unterbrechung erzählen. Praktisch ist ein Redestock.

### Tugendspiele

Spiel und Spaß mit den Tugenden. Sei kreativ.

- Rollenspiel mit Verkleiden, um auszudrücken, wie eine Tugend nicht und wohl in der Praxis des Alltags eingebracht wird.
- Nur mit einer Geste (ohne Worte) eine Tugend nachbilden. Die Anderen müssen raten. Derjenige der die Tugend errät, darf die nächste Tugend nachbilden.
- Gemeinsam einen Tugendbaum zeichnen / basteln
- Bewegungsspiel: „Reise nach Jerusalem“ mit Stühlen. Wer hat heute die Tugend XY ausgeübt?
- Alternativ zu den TugendKarten ohne verschiedene Abbildungen: Erstellt Euch selber TugendKarten. Zu jeder Tugend eine Abbildung aufkleben (Zeichnung, Foto aus eine Illustrierte, Google oder ein Tier). Auf die Rückseite die Texte schreiben.
- Schaut zusammen mit Euren Kindern Kinder-Fernsehprogramme an. Sucht nach Situationen, in denen eine bestimmte Tugend gezeigt oder geübt wurde.
- Kinder lieben es, die Mitte des TugendTreffs zu gestalten bzw. zu dekorieren.

\*) Weitere Spiele findet Ihr in der Liste „Spiele und Aktivitäten rund um die Tugenden für die Familie“ sowie viele weitere Beispiele für jede Tugend stehen im Educators Guide.

### Sei taktvoll

Verhalten korrigieren: auf Tugenden basiertes Feedback geben

Lehrbare Momente erkennen, wenn jemand vergisst, eine Tugend aus zu üben:

Anerkennung geben, korrigieren, bedanken

Nicht predigen, nicht verurteilen, aber zuhören (Strategie 5)

*Ich wünsche Euch heilende, friedliche, amüsante Zusammenkünfte!*

### **Persönliche Erfahrungen einiger Familien mit dem TugendProjekt**

#### Familie Katja van Leeuwen

Jukka was erst 2 Jahre alt, als wir 2004 anfangen, die Sprache der Tugenden zu entdecken und zu praktizieren. Wir hatten zur Anfang eine TugendListe am Kühlschrank hängen. Sie half uns Eltern, mit den Tugenden vertraut zu werden. Uns bewusst zu werden, welches bestimmte Verhalten hinter der jeweiligen Tugend steht.

So fingen wir an, einander Anerkennungen zu geben.

Ich nutze die TugendKarten für Kinder (Niederländische Ausgabe mit Abbildungen). Wir verteilen einander die TugendKarten, die wir bei einander sehen oder noch brauchen. Die Texte werden vorgelesen und die Tugendkarte in der Küche aufgestellt, sodass wir immer daran erinnert werden. Obwohl Jukka die Texte auf den Tugendkarten nicht lesen kann, bringt er die Abbildungen mit der jeweiligen Tugend in Zusammenhang.

Die 5 Strategien haben wir in unser Zusammenleben integriert. Die Sprache und unsere Kommunikation sind sehr viel respektvoller, das Zusammenleben harmonischer geworden. Konflikte und Meinungsunterschieden werden friedlicher und schneller gelöst. Jukka (mittlerweile 7 Jahre alt) gibt seinem Vater „Begleitung“ (Str. 5), indem er ihm bei einem Konflikt fragt: „Was ist das schlimme daran?“

Einige Tugenden sind uns als Familie besonders wichtig z.B. die Gerechtigkeit. Dies trägt Jukka in seine Klasse und zu seiner Lehrerin weiter. Jukka übt – und zeigt - Integrität, indem er mich auf die Tugenden hinweist. Er sagt „Das ist nicht sehr tugendhaft von Dir“ wenn ich egoistisch oder unfreundlich bin oder wenn ich es an Großzügigkeit und Freundlichkeit fehlen lasse.

Als Eltern möchten wir selber ein Vorbild sein. Das wichtigste für uns als Eltern ist es, höflich und respektvoll mit Kindern zu reden. Zum Glück haben wir unser Sohn noch nie beschimpft, angeschrien oder stigmatisiert.

#### Familie Gertrud van Leeuwen

Im ersten Jahr wurde Sonntag morgens beim Frühstück immer den Text aus dem Handbuch vorgelesen und überlegt wie wir die Tugend in der Praxis einsetzen können.

Im 2. Jahr suchte Sohn Julius (10 Jahre) sich zu jeder Tugend ein passendes Motiv aus einer Postkartensammlung aus. Gertrud fragte ihm weshalb diese Abbildung zur Tugend passte. Diese Beschreibung wurde auf der Rückseite der Karte geschrieben. Die Karte stand die Woche über auf dem Tisch um uns gegenseitig dann zu erinnern.

Im 3. Jahr (nach erscheinen der TugendKarten für Kinder) hatten wir uns jeder Sonntagmorgen beim Frühstück gegenseitig die Frage gestellt: „Welche Tugend möchtest Du diese Woche üben und in der Praxis bringen?“ Jeder nahm sich die TugendKarte, las sie und so standen 3 Karten wöchentlich auf dem Esstisch.

Was es uns gebracht hat? Julius hat Wissen über die Tugenden. Gertrud hat „die Sprache der Tugenden sprechen“ bei sich verinnerlicht.

#### Familie Martje Vande Ginste

Wir wechseln uns ab: manchmal gehen wir in die Kirche (nicht weil wir sehr kirchlich sind, sondern weil wir einen sehr guten Pfarrer haben und dort richtige Gemeinschaft erleben: ein Geschenk). Manchmal gehen wir nicht, und setzen uns statt dessen zusammen für ein Tugendmoment. Dann ziehen wir entweder für uns selber oder für die andere eine Karte. So haben wir schon ziemlich viele Tugenden im Bewusstsein.

Allmählich schleicht das Tugendmoment mehr im Tag hinein. Ein Konflikt betrachten wir als ein Moment wo alle die an dem Konflikt beteiligt sind, etwas lernen können.

Wir versuchen wenig zu reden, mehr zuzuhören und auf keinem Fall zu belehren. Das geht nach hinten los, ist mein Gefühl. Das wichtigste ist, dass wir als Eltern unsere Bereitschaft zeigen, auch über uns nach zu denken, und zu lernen. Allerdings, ohne die Kinder das Gefühl zu geben, dass sie dann alleine stehen oder nicht betreut sind. Es gibt auch Situationen wo Autorität gefragt ist. Da suchen wir ein Gleichgewicht.

Casper war fast drei als wir das Buch in der Familie integriert haben. Er wird bald neun. Seit 6 Jahren begleitet es uns. Es ist schon deutlich eine Lebenshaltung geworden. Ich merke, dass die Sprache der Kinder gepflegter ist. Sie werden niemand ein 'Schwein' oder so nennen (so wie leider üblich ist, so wie ich mitbekomme). Oft sagen sie: 'Der oder der hat wohl noch nicht gelernt, dass man so was nicht sagt'. Darüber bin ich froh. Es wäre nicht so gut, wenn sie überheblich werden. Sie spüren selber, dass die Tugenden den Umgang mit einander schöner machen, und finden es schade, wenn andere nicht wissen dass es angenehmer ist, liebevoll miteinander umzugehen.

Wir versuchen auch, dass sie lernen, Grenzen zu stellen. Sowohl Robert als ich haben das nie gelernt. Wir tun uns damit immer noch schwer. Es ist eine Freude, zu sehen, wie gut die Jungs das machen, ohne unfreundlich zu werden oder auch zu verletzen.

Wir sehen das ganze als ein Wachstumsprozess und eine Lebenshaltung. Es hat uns schon sehr viel Freude gebracht. Allerdings bleibe ich kritisch, was der Umgang mit den Tugenden betrifft. Sehr leicht kann man die Kinder damit unter Druck stellen oder klein machen. Am allerwichtigsten ist: wie fühle ich mich, wenn ich etwas anspreche, was ist mein Ziel, was will ich vermitteln. Wenn ich mich unwohl fühle, dann achte ich sehr darauf wenig zu sagen. Sonst rede ich mir den Frust von der Seele, verpackt in schönen Worten. Das würde die Kinder sehr verwirren.

Integrität im Umgang mit den Tugenden finden wir sehr, sehr wichtig.