

## Einführung

Haben Sie schon einmal im Fernsehen eine Dokusoap angeschaut, in der es um die Renovierung eines Hauses geht? Vielleicht haben Sie solche Verschönerungsprojekte ja schon in Ihrer eigenen Wohnung verwirklicht. Besonders beeindruckend ist immer die große Überraschung zum Abschluss - der Moment, wenn die eigenen Träume und die harte Arbeit zu einem schönen neuen Raum oder zu einem komplett renovierten Zuhause geführt haben. Was vorher abgenutzt und altmodisch aussah, ist jetzt komplett verwandelt und wie neu! Und man fragt sich: »Warum haben wir das nicht schon früher in Angriff genommen?«

Meine Co-Autorin Shannon und ich mögen beide gerne Renovierungsprojekte im Fernsehen und im echten Leben - allerdings haben wir selbst uns auf Renovierungen ganz anderer Art spezialisiert. Wir sind Paar- und Familienberater, die das große Vorrecht haben, sich mit einzelnen Personen oder mit Paaren zusammzusetzen, die von einem neuen Familienleben träumen. Sie wollen keine neue Familie, sondern sie wollen wissen, wie sie ihr jetziges Familienleben verbessern können.

Genauer gesagt möchten sie lernen, besser miteinander zu kommunizieren und einander mehr zu lieben. Sie wollen herausfinden, wie sie ihre Kinder ermutigen, ein friedlicheres Miteinander erreichen und wirksam Grenzen setzen und aufrechterhalten können.

Haben Sie schon die Gemeinsamkeiten entdeckt zwischen einer Renovierungsaktion im eigentlichen Sinne und der Art von Renovierung, über die wir in unseren Beratungsräumen sprechen? In beiden Fällen führen Langeweile oder Frust über das Althergebrachte dazu, dass wir uns immer mehr nach einer Veränderung sehnen. Dieser Wunsch mündet in eine Planung. Die Planung wird schrittweise in die Tat umgesetzt. Und am Ende finden wir eine wunderschöne veränderte Wohnung vor oder eine veränderte Familie.

Natürlich gibt es auch Unterschiede zwischen räumlichen und familiären Renovierungsaktionen. Wenn ich meine Wohnung wieder in Schuss bringen, es aber nicht selbst machen will, kann ich eine Firma damit beauftragen. Wenn ich hingegen meine Beziehungen verbessern will, funktioniert das so nicht. Als Berater gehen Shannon und ich nicht in die Häuser und schaffen für die Leute, denen wir helfen wollen, ein völlig neues Familienleben. Stattdessen zeigen wir ihnen, wie sie es selbst tun können - do it yourself.

In unserer beratenden Rolle hören wir zu, helfen den Menschen, ihre Beziehungen zu klären, und entwickeln gemeinsam mit ihnen Pläne und Schritte, mit denen sie ihre Ziele erreichen können. Wir helfen ihnen auch, zu neuen Einsichten und zu neuer Beziehungsfähigkeit zu gelangen - wir geben ihnen also sozusagen die »Werkzeuge« an die Hand, mit denen sie ihr Familienleben verbessern können. Am Ende aber liegt die Entscheidung bei unseren Klienten. Sie müssen die Motivation aufbringen, die nötigen Veränderungen in ihrem Familienleben herbeizuführen, damit dieses nachher so aussieht, wie sie es sich wünschen.

Und das ist natürlich der schwierigste Teil - es konsequent durchzuziehen! Nur ein Beispiel: Wenn Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin über mehrere Jahre hinweg negative Kommunikationsmuster aufgebaut haben, dann lassen diese sich nicht einfach über Nacht umkehren. Sie beide müssen sich engagieren, um eine Veränderung herbeizuführen. Sie müssen sich täglich anstrengen, um das Ziel zu erreichen, und die Verbesserungen, die Sie miteinander errungen haben, Stück für Stück verstärken und sichern. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Denn uns allen geht im Lauf der Zeit die Puste aus. Wir werden träge, halten unsere Beziehungen für selbstverständlich und gehen davon aus, dass diese immer weiter fortbestehen, obwohl wir keine spürbaren Veränderungen vornehmen - ja oft nicht einmal das Allernötigste tun, um diese Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Doch wir haben nicht nur in unserer Beziehung zu kämpfen, sondern strampeln uns auch ab, um gute

Eltern zu sein, so wie wir uns das vorstellen. Shannon und ich haben immer wieder mit Eltern zu tun, die sagen: »Ich sollte mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen, aber ich habe einfach so viel zu tun« oder: »Ich möchte nicht, dass mein Kind als einziges nicht die technischen Geräte besitzt, die die anderen Kinder alle haben«. Diese Eltern versuchen wie so viele andere, eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden und ihren Kindern gesunde Grenzen zu setzen. Sie streben nicht unbedingt danach, »perfekt« zu sein - sie erkennen einfach nur die Probleme zu Hause und wollen diese anpacken, bevor es zu spät ist und die Kinder erwachsen sind und wegziehen. Wahrscheinlich erkennen Sie sich in diesen Beispielen ein Stück weit wieder und vielleicht sehen Sie auch in Ihrer Familie Bereiche, die verbesserungswürdig sind, und zwar schon seit langer Zeit. Möglicherweise haben Sie sogar schon versucht, eine Veränderung herbeizuführen, aber Ihre Bemühungen waren nicht so erfolgreich, wie Sie sich das erhofft haben. Aber Sie haben nicht aufgegeben! Stattdessen haben Sie sich fest vorgenommen, mehr Energie in Ihre Familie zu investieren. Darum lesen Sie jetzt dieses Buch. Sie sind neugierig geworden: Ist es wirklich möglich, dass ich das Familienleben bekomme, das ich mir für mich und die Menschen, die ich liebe, wünsche? Die Antwort lautet: »Ja!« Sie sind von dem veränderten Familienleben, nach dem Sie sich sehnen, gar nicht so weit entfernt, wie Sie denken. Sie tragen bereits den Wunsch in sich, Ihre Beziehungen zu Hause zu verbessern. Sie sind bereit, eine Eigenleistung (harte Arbeit) zu erbringen. Sie brauchen nur neues Werkzeug. Und hier kommen Shannon und ich ins Spiel. Wir haben dieses Buch mit vielen ermutigenden und praktischen Hinweisen versehen, die Ihnen als neue Werkzeuge dienen können, um die erwünschte »Renovierungsaktion« in Ihrer Familie in die Tat umzusetzen. Wir möchten Ihnen nicht nur die besten Werkzeuge zur Verbesserung Ihrer Beziehungen an die Hand geben, sondern auch durch Beispiele aus dem Bereich der Wohnungsrenovierung deutlich machen, worauf es uns ankommt. Wir sprechen über alles, vom täglichen Aufräumen bis hin zu großen Renovierungsaktionen, und zwar nicht deshalb, weil wir selbst die Handwerker sind, sondern weil wir Sie für Ihre Arbeit beraten wollen. Es ist unsere Hoffnung, dass Sie beide an diesem Bild von der Renovierung Spaß haben, während Sie dieses Buch lesen und Ihr eigenes Renovierungsprojekt in Angriff nehmen.

Also holen Sie bitte Ihre Werkzeugkiste heraus - es geht los!