GFK-Familienfreizeiten in Deutschland

 $In\ Gemeinschaft\ lernen,\ f\"ureinander\ da\ zu\ sein-$ von Barbara Leitner

GFK-Familienfreizeiten gehören inzwischen zum GFK-Jahreskalender. Trainerin Georgis Heintz aus Hannover begleitet diese Begegnungsmöglichkeit seit 16 Jahren. Sie wird auch dabei sein, wenn im Frühjahr 2021 eine neue Familienfreizeit aus der Taufe gehoben wird – im Schiefergebirge in Thüringen. Dort wird Barbara Leitner ihre erste Familienfreizeit erleben. Sie fragte Georgis nach ihren Erfahrungen.

Du warst bei der ersten Familienfreizeit dabei. Wann war das?

Das war 2004. Kirsten Kristensen, Ela Herlet, Gerhard Rothaupt und ich hatten zu dieser ersten Familienfreizeit in Deutschland eingeladen. Ein halbes Jahr später fand dann die erste Winterfreizeit statt. Im Team waren Armin Torbecke, Christel und Simon Smaluhn, Tobias Krüger und ich. Damals gründeten wir auch den Verein "Achtsamkeit und Verständigung", der in Steyerberg seinen Sitz hat und mittlerweile die zweite freie Schule mit dem Hintergrund der GFK gegründet hat. Die Familienfreizeit war das erste Projekt dieses Vereins.

Was war der Impuls für diese Freizeit?

Im Jahr zuvor hatten sich Kirsten und Gerhard auf dem europäischen GFK-Treffen kennengelernt. Kirsten erzählte Gerhard von den Familienfreizeiten in Dänemark, die es seit Jahren auf Rosenlund Kurser gab, und fragte, ob das nicht auch eine Idee für Deutschland sein könnte.

Offensichtlich war es das ...

In der Tat, denn im Jahr darauf kamen dann Gundi und Frank Gaschler, Marianne und Markus Sikor, Nicole Leipert-Knaup und Simone Thalheim dazu. Es entstanden weitere Teams, die seitdem Jahr für Jahr Familienfreizeiten anbieten.

Worin liegt das Besondere einer Familienfreizeit?

Wir wollten schauen, wie es möglich ist, auf Augenhöhe miteinander zu leben und zu handeln, wenn Kinder und Erwachsene gleichzeitig da

sind. Gewohnt sind wir alle mehr oder minder Seminare, in denen man mit Kindern oder Erwachsenen zu tun hat. Bei der Familienfreizeit treffen wir auf Familiensysteme vor Ort. Da gilt es, auch Räume zu schaffen, in denen sich Kinder und Erwachsene wohlfühlen und mitgebrachte Themen angeschaut werden können. Von Anfang an passierte es, dass Kinder auf uns TrainerInnen zukamen und sagten: "Ich habe gerade Stress mit meiner Mutter. Kannst du mal helfen?" Das ist natürlich eine großartige Chance, Unterstützung anzubieten, wenn der Konflikt da ist.

Das fasziniert dich!

Ja, in Gemeinschaft zu leben und zu lernen. Das habe ich zuvor in meinem Leben nicht so kennengelernt. Was mich außerdem begeistert, ist die Vielfalt an Know-how. Wir arbeiten auf den Familienfreizeiten – neben den Seminarund Kreativangeboten des Teams – nach dem Open-space-Prinzip. Jede*r kann einbringen, was ihr oder ihm Spaß macht. Dadurch entsteht Jahr für Jahr ein großes Miteinander. Es ist weniger eine Veranstaltung, auf der jemand sagt "Ich bin TrainerIn. Ich weiß etwas!" Vielmehr bringen alle etwas mit und teilen es.

Seit der ersten Freizeit sind 16 Jahre vergangen ...

Es kamen immer wieder neue Menschen dazu, die auch von der Idee der Familienfreizeit begeistert waren. Einige gingen wieder, einige riefen ihre eigenen Familienfreizeiten ins Leben. In den Anfangsjahren der Familienfreizeiten in Deutschland kamen einmal VertreterInnen der Sonja-Reischmann-Stiftung auf uns zu und fragten, ob wir eine solche Form der Erholung und des Lernens für Frauen aus Frauenhäusern anbieten könnten. Das war der Start für eine Familienfreizeit in Süddeutschland, die auch heute noch mit einem weiteren Adressatenkreis existiert.

Einige Zeit konnten wir die Familienfreizeit in Kooperation mit der Karl-Kübel-Stiftung anbieten. Dadurch war es möglich, Familien, die sich sonst solche Art Urlaub und Begegnung nicht leisten konnten, einzuladen. Leider gibt es das nicht mehr. Wir kooperieren aber weiterhin mit dem Odenwald-Institut der Stiftung.

Wie ist die Nachfrage nach diesen Freizeiten

Über den Verein "Achtsamkeit und Verständigung", der sich mit seinen Angeboten vor alleman junge Menschen richtet, gewannen wir ir den ersten Jahren viele TeilnehmerInnen zwischen 20 und 25 Jahren. Heute ist es so, dass sich die Listen für die ca. 80 TeilnehmerInnen füllen, ohne dass wir dafür groß Werbung macher müssen. Viele Familien kommen jedes Jahr wie der – manchmal auch mit den Großeltern.

Wie gestaltet sich das Leben auf einer Familienfreizeit?

Mir ist es wichtig zu üben, wie Gemeinschaf gelingen kann. Dazu gehört für mich auch, sich persönlich verantwortlich zu fühlen. Was pas siert denn, wenn auf der Freizeit ein Kind der Ball gegen die Hauswand schießt? Suche ich die Eltern, damit die das klären? Oder gehe ich mi dem Kind in einen Dialog, spreche von meine Sorge um die Wand und lade das Kind ein, einen anderen Ort für sein Spiel zu suchen? Mi solch einem Bewusstsein Konflikte anzugehen genieße ich bis heute. Das sorgt für eine groß Lebendigkeit. Da ist auch vieles unvorherseh barer. Für Erwachsene ist das ein gutes Lern feld, die Bedürfnisse der Kinder zu verstehen.

Gibt es Gelingensbedingungen für eine erfolgreiche Familienfreizeit?

Ich erlebte unterdessen so viele Familienfrei zeiten mit so unterschiedlichen Menschen un Schwerpunkten. Für mich ist das Wichtigste da "WIR". Wir alle wollen eine schöne Zeit mitei nander verbringen. Zugleich sind die Erwach senen bereit, mit einer Haltung der Achtsam keit und dem Bemühen um Verständigung au verschiedene Situationen zu schauen. Deshal meldeten sie sich an. Ich bin davon überzeug genau das spüren die Kinder und Jugendliche und haben gerade deshalb Lust mitzukommen

Wie kriegt Ihr das "Wir" dabei hin?

Das eine ist, dass wir als TrainerInnen uns zu sammen einstimmen und auch klare Verein barungen haben. Hilfreich ist außerdem ein Struktur für die gemeinsamen Tage. Nach der Frühstück gibt es stets einen gemeinsamen Sta



mit einem Lied oder einem Spiel. Gemeinsam klären wir auch: Was wäre das Schönste, was in den kommenden Tagen passieren kann? Seit der ersten Familienfreizeit offerieren wir einen Seminarteil und Kreativangebote gleichermaßen. Dabei sind die Türen immer offen. Das heißt, es kann sein, du bist im Seminar und ein Kind kommt herein und will dabei sein.

Insgesamt lebt solch eine Familienfreizeit von den Ideen derer, die zusammen sind. Da wird ganz viel experimentiert. Irgendwann kam die Idee einer Kinder-Erwachsenen-Massage auf. Oder der Vorschlag eines Dorfplatzes; die Seminarzeit nicht zu verplanen, sondern zu sehen, was durch das gemeinsame Treffen entsteht. Oder wir erfanden Spiele, in denen die einzelnen Familien zusammen Aufgaben erfüllten. Oder wir bauten mal Wald-Sofas, gaben mit Töpfen und Löffeln ein Küchenkonzert und, und ...

Durch die Zusammenarbeit im Team, auch mit den Teilnehmenden, entstehen immer wieder neue Ideen. Den Tag beenden wir stets mit "Feiern und Bedauern" und auch unser Abschlussfest ist wie in der GFK-Szene üblich eine "Noneed-for-talent-show".

Nun ist die erste Osterfreizeit geplant – in Lehesten in Thüringen.

Was mir gut gefällt, ist dass die Besitzer des Hauses Lust haben, die Familienfreizeit zu unterstützen und auch GFK zu fördern. Da gibt es eine große Offenheit und ein Willkommensein. Ich stelle mir auch dort vor, dass wir wie eine Dorfgemeinschaft zusammenkommen und uns gemeinsam um das kümmern, was uns begegnet. Ich freue mich drauf.

Den Geist der Familienfreizeiten weitertragen: Nun auch in der Eifel

Von Soraya Müller, Köln

Nachdem ich drei Jahre als Teilnehmerin mit meiner Familie auf die GFK-Familienfreizeit ins Osterberg-Institut fuhr und erlebte, wie bereichernd das für mich und meine Familie war – einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen, in dem die individuellen Bedürfnisse jedes Familienmitglieds in einer Gemeinschaft erfüllt wurden – kam mir während meiner TrainerInnenausbildung die Idee, selbst eine Familienfreizeit ins Leben zu rufen.

Mit meiner Vision, etwas Mut, Zuspruch von begeisterten Mitmenschen, viel Unterstützung erfahrener TrainerInnen von anderen GFK-Familienfreizeiten und der Hilfe von Doris Schwab vom D-A-CH e. V. machte ich mich Schritt für Schritt auf den Weg und nahm die kommenden Herausforderungen an: eine geeignete Unterkunft finden, Teammitglieder finden, Werbung machen, Familien finden usw.

Mit Corona kam die Unsicherheit, ob die Familienfreizeit überhaupt stattfinden darf. Sie durfte und das Team, die angemeldeten Familien und die MitarbeiterInnen des Jugendhofs nahmen diese Hürde gemeinsam mit großem Vertrauen und in der Haltung der GFK.

Die Woche mit den Familien war für mich ein wunderbares Geschenk. Ein Traum ist in Erfüllung gegangen. Und es wird eine Fortsetzung geben: die 2. GFK-Familienfreizeit in der Eifel findet von Samstag, 17. Juli, bis Samstag, 24. Juli 2021, statt. Anmeldung auf der Seite:

www.herzverbindungen.de

Im Fünfseenland legen wir viel Wert auf Selbstorganisation

Von Christian Hinrichsen

Seit 2016 bieten wir im schönen Fünfseenland jeden August eine GFK-Familienfreizeit an. Geschätzt waren ca. 45 Familien mit 90 Kindern zwischen null und 18 Jahren in dieser Zeit mit dabei. Die letzten zwei Jahre waren wir in der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See. Auch im August 2021 wollen wir wieder eine Freizeit durchführen, sind allerdings noch auf der Suche nach einem geeigneten Ort.

Wir legen großen Wert auf Selbstorganisation und verwenden im Zweifel systemisches Konsensieren, sollte ein Tagesplan einmal umstritten sein. Die letzten Jahre konnten wir die weitläufigen Wiesen und Bäume hier in Oberbayern nutzen, um unsere GFK-Workshops draußen in der Nähe eines Spielplatzes stattfinden zu lassen. Die kleineren Kinder haben in der Nähe gespielt, während die Eltern sich in GFK übten – ihre Themen transformierten.

Auch den Austausch unter gleichgesinnten Menschen und Eltern schätzten wir sehr – für uns verbunden mit wertvollen Erkenntnissen und Inspirationen zum Thema Selbstfürsorge und Einschlafritual – und Zeiten mit den Kindern. Unsere Kinder bewegen sich seither im Alltag freier und die Geschwisterbindung wurde durch mehr Zusammenhalt und Rücksichtnahme gestärkt – gefühlt ist ein anderer Blick aufeinander möglich. Bei Fragen wende dich gerne direkt an mich: Christian Hinrichsen, Telefon: 0176 44 43 40 14, AkademieAchtsame Kommunikation@t-online.de, und www. AkademieAchtsameKommunikation.de