

Familienrat

Etwa einmal in der Woche halten wir einen Familienrat ab. Wir nehmen uns bewusst als Familie Zeit und besprechen [Ausflugswünsche](#), Essenswünsche, Veränderungswünsche und tauschen über Freud und Leid der letzten Tage aus. Wir planen freie Tage, Wochenenden und Ferien. Wir überlegen uns, welche Regeln neu definiert werden oder verändert werden sollten. Wir schauen an der Whitboard die bevorstehende Woche an.

Mein Sohn wollte schon als ganz kleiner Junge immer genau wissen, was auf ihn zukommen würde. So begannen wir schon bevor er lesen konnte am Kühlschrank mit Bildern ihm täglich zu erklären, wie der Tag geplant war. Dies hat sich nun zum Familienrat weiterentwickelt. Nach dem Sonntagsbrunch setzen wir uns alle an einen Tisch. Wir beginnen damit, uns ein besonderes Erlebnis seit dem letzten Familienrat zu erzählen.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014:*

1. Meine Tochter: Es ist toll, dass ich eine neue Kindergartenfreundin habe.
2. Mein Sohn: Ich finde meine neue Lehrerin echt cool.
3. Sonja: Ich genieße die Zeit am Morgen meist ohne Kinder und kann an meinem Blog schreiben!
4. Mein Mann: Ich bin glücklich, dass der Blog und die Homepage installiert sind.

Wir nehmen unser Protokollblatt des letzten Familienrats und das aktuelle Blatt zur Hand. Wir besprechen mit Hilfe des alten Protokollblatts, was in Ordnung ist und was nochmals als Thema auf dem aktuellen Blatt übertragen wird.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014: Da wir seit den Ferien noch keinen Familienrat abhielten, gab es kein „altes“ Thema. Jedoch die Krimskramskiste, der Kinder ist seit Monaten voll.*

Ein neues Protokollblatt sieht leer so aus: [Besprechungsplan](#)

Gemeinsam sammeln wir nochmals alle Themen, die wir besprechen möchten.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014:*

1. *Krimskramskiste aufräumen*
2. *Elternabende Mo. / Di.*
3. *Wochenende 30.8. und 31.8. planen*
4. *Geburtstagsfest meiner Tochter*

Punkt für Punkt besprechen wir ein Thema und sammeln Vorschläge. Gemeinsam besprechen wir das Vorgehen und wer sich wie daran beteiligen kann. Dies notieren wir kurz auf dem Protokollblatt.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014:*

1. *Krimskramskiste aufräumen: Zeit bis nächsten Sonntag, meine Tochter wünscht sich Hilfe*
2. *Elternabende Mo. / Di.: Grosspapi kommt. Am Montag darf meine Tochter die Gutenachtgeschichte auswählen und am Dienstag mein Sohn.*
3. *Wochenende 30.8. und 31.8. planen: Samstagmorgen Fussballturnier / Samstagnachmittag Strassenfest / Sonntag Theateraufführung*
4. *Geburtstagsfest von meiner Tochter: Grosser Sonntagsbrunch, Termin gefunden, Gäste sind notiert, Einladungen werden bald verschickt*

Jedes Familienmitglied kann einen Wunsch äussern und die anderen werden versuchen, diesen Wunsch zu erfüllen.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014: Neue Batterien für den Wecker meines Sohnes.*

Abwechslungsweise darf sich jedes Familienmitglied ein Essen wünschen.

- *Beispiel vom 24.08.2014: Mein Sohn darf wünschen und möchte sein Lieblingsessen Fajitas*

Gemeinsam gehen wir in die Küche und schauen uns die bevorstehende Woche an der Whiteboard an.



Whiteboard

Uns dient sie vor allem als Wochenorientierungshilfe. Das heisst, wir schreiben auf, wer was an den verschiedenen Tagen ob hat. Für regelmässig wiederkehrende Dinge habe ich Magnetkärtchen gemacht (Namen der Kinder, Fussball, Tanzen, Entdeckungsfreiraum, Bibliothek, Ludothek, Geburtstage, Sport, Wald,...). Auf dem Monatskalender neben dem Whiteboard notieren wir unsere Aktivitäten wie Geburtstage, Planung von Wochenenden, Ausflüge, Elternanlässe, Termine von uns und den Tageskindern, Einladungen, Informationsmaterial dazu hänge ich rechts an die Pinnwand. Zudem hängen Pläne, wer wann

Schwimmunterricht, Bibliotheksbesuche, Waldmorgen, ... hat.

Zum Schluss des Familienrats spielen wir zusammen ein Spiel.

▪ *Beispiel vom 24.08.2014: Flinke Flosse*



Das Spiel rundet den Familienrat jeweils ab.

Dieser Artikel wurde am 24.08.2014 veröffentlicht.

Mit dem Kanu auf dem Rhein

Bei wunderbarem Spätsommerwetter am 17.08.2014 verbrachten wir einen Tag auf dem Rhein. Wir mieteten Kanus und fuhren vom Rheinfeld bis nach Eglisau. Wir waren etwa fünf Stunden auf dem Wasser und zwei Stunden machten wir an verschiedenen Orten Rast.

Treffpunkt war in Eglisau, wo wir das Auto parkieren konnten. Nachdem wir Kanu, Paddels und Schwimmweste ausgewählt hatten, wurden wir mit einem kleinen Bus zu unserem Startpunkt an den Rheinfluss gefahren.



Ausrüstung auswählen

Unterhalb des Rheinfalls packten wir alles, was wir brauchten in die Kanus und starteten gespannt und freudig unser kleines Abendteuer. Hinten sass mein Göttibube, der das Kanu steuerte. Der Rheinfall war ein wunderbarer Anblick und ist für mich immer wieder imposant.



Rheinfall

Insgesamt passierten wir drei Wehre. Vor dem ersten Wehr war ich und auch Aaron, der mitbekommen hat, dass man es kaum überleben würde ein Wehr im Wasser zu passieren, etwas aufgeregt. Ich konnte mir auch nicht richtig vorstellen, wie man denn über dieses Wehr kommen würde.



1. Wehr vor dem Kloster Rheinau

Gekonnt steuerten wir jeweils die richtige Seite an. Der Steuermann fuhr das Kanu auf ein Floss, welches sich auf Schienen befand. Dann wurde per Videokontakt ein Drahtseil in Bewegung gesetzt und das Floss mit den Kanus über das Wehr geführt.



Überführung der Wehre per Drahtseilfloss

Beim wunderschönen Kloster Rheinau machten wir eine längere Pause und assen unser Picknick.



Beim Kloster Rheinau assen wir unser Picknick

Gestärkt ging unsere Reise weiter. Der Rhein hatte nicht mehr so viel Geschwindigkeit wie vorher. Dennoch genossen wir es immer wieder uns einfach treiben zu lassen.



Sich einfach treiben lassen.

Kurz nach Elikon machten wir noch einmal eine Pause. Die Kinder genossen es mit Steinen und Schlamm zu spielen. Auch ein erfrischendes Bad im kühlen Rhein tat gut.



Spielen im und am Wasser bereitete Freude.



Brrr. Eine Abkühlung tat gut.

Auf dem Wasser assen wir den Zvieri und nahmen die Farben der Natur, die Sonne und die Ruhe auf. In der Tössegg stärkten wir uns mit einem Eis. Die letzte Etappe von der Tössegg nach Eglisau war anstrengend. Da wir Gegenwind hatten und der Rhein nun gemütlich floss, paddelten wir alle stark, um vorwärts zu kommen. Belohnt wurden wir mit einer wunderschönen Abendstimmung.



Im Abendlicht ging es auf Eglisau zu.

In Eglisau wurden wir abgeholt und zum Auto zurückgefahren.

Wir mieteten die Kanus bei [Kanuverleih am Rheinfall](#).