

## Lebenskultur – Was ist das? Braucht's das?

Es gibt wenige Worte die so vielseitig verwendet werden, wie das Wort Kultur. Die allgemeinste Definition lautet: *Kultur ist, wie man lebt und arbeitet.*

Das Wort Kultur leitet sich vom Lateinischen ab und kommt vom Wort *kultivieren*. Wer aus einer Wildnis einen fruchtbaren Acker, eine ertragreiche Wiese, einen fruchtbaren Obst- oder Weingarten macht, erbringt eine große Kulturleistung. Er hat aus dem was zunächst von Natur aus da war, mehr und Besseres gemacht.

So ist der Schritt zur Kultur des Lebens, zur Lebenskultur, eigentlich nicht mehr weit. Hier geht es darum, seine Lebensart zu kultivieren, aus seinem eigenen Leben, aus dem gemeinsamen Familienleben das Bestmögliche zu machen. Wenn Menschen in einer Gemeinschaft, z.B. in einem Dorf zusammenleben, können sie auch aus diesem Zusammenleben, je nach dem, wie sie es gestalten mehr oder weniger machen. Ein Dorf kann eine hilfreiche Gemeinschaft sein in der man versucht, gemeinsam das Leben schön zu gestalten oder es kann eine Menschengruppe sein, in der jeder nur an sich und seinen persönlichen Vorteil denkt.

Nicht selten wir das Wort Lebenskultur auch im negativen Sinn gebraucht. Man spricht von einem „unkultivierten Menschen“. Man sagt, die leben „kulturlos“ oder in dieser Familie geht es „unkultiviert“ zu.

Der vorgenannte Vergleich mit dem ertragreichen Acker, dem fruchtbaren Obst- und Weingarten zeigt uns, dass Kultur Einsatz und Arbeit erfordert. Um gute, schöne Früchte zu ernten, muss man das Seine tun. Aus seinem eigenen Leben etwas Gutes zu machen, das Familienleben so zu gestalten, dass sich alle wohl und glücklich fühlen können, ein gutes Zusammenleben im Dorf zu erreichen, erfordert ebenfalls Einsatz und Anstrengung. Alles Wertvolle, Schöne und Wichtige hat seinen Preis, erfordert unser aktives Mitwirken, erfordert unseren Einsatz.

### Lebenskultur in der bäuerlichen Familie

Die obgenannte kurze Einführung macht bewusst, dass es zum Thema Lebenskultur viel zu sagen gäbe. Wir möchten in diesem kurzen Lehrbrief im Hinblick auf die Lebenskultur in der Familie nur zu einigen wenigen Punkten einige kurze Anmerkungen machen. Natürlich denken wir da vor allem auch an die bäuerliche Familie. Auf Grund vor allem auch der wirtschaftlichen Situation in der Landwirtschaft ist die bäuerliche Familie heute, gerade auch im Hinblick auf arbeitsmäßige Belastungen, besonders gefordert. Je mehr sich die einzelnen Familienmitglieder um eine gute Lebenskultur im familiären Zusammenleben bemühen, umso besser und leichter sind die beruflichen Aufgaben zu bewältigen.

#### **Guten, herzlichen Umgangston miteinander pflegen**

Der gegenseitige Umgangston sagt sehr viel, ja oft schon alles über die Lebenskultur in einer Familie. Es ist entscheidend, dass man einen guten, womöglich herzlichen Umgangston pflegt. Dies vor allem in der Form, dass jedes Familienmitglied den Eindruck haben kann, dass es geschätzt

### **Nichts als selbstverständlich betrachten**

Nichts ist selbstverständlich. Vieles, was Familienmitglieder Tag für Tag, jahraus, jahrein tun, wird nicht selten für selbstverständlich gehalten, oft ohne ein Wort der Anerkennung und des Dankes. Das führt allzu leicht zu freudlosem Tun. Freudloses Arbeiten wird zur Belastung des Lebens. Warum nicht für jede gute Mahlzeit ein Wort des Dankes, für jede gut geleistete Arbeit ein Wort der Anerkennung, für jede kleine Hilfe (z.B. der Kinder) ein Wort des Lobes sagen? Je mehr wir das Bitten und das Danken pflegen, umso leichter fällt das Arbeiten, umso Freude bereiten wir uns gegenseitig.

### **Das Familiengespräch pflegen**

Das könnte z.B. bedeuten, am Abend zuvor oder beim Frühstück die anfallende Tagesarbeit miteinander zu besprechen und wie man sie am besten erledigen kann, sich über die unmittelbaren Familienangelegenheiten ausreden und auch als Mann und Frau sagen, was einem bewegt, erfreut oder bedrückt. Nicht selten kommt es vor, dass über die wichtigsten Dinge, jene, die einem am meisten bewegen, am wenigsten gesprochen wird. Da ist es dann kein Wunder, dass die psychologischen Probleme in Ehen und Familien zunehmen und dass man Dritte braucht, um sich ausreden zu können.

### **Besonders die täglichen Mahlzeiten als Gesprächsgelegenheit der Familie nützen**

Ob Staatsbankett, gemeinsames Festessen oder gemeinsamer Familientisch im Alltag: Gemeinsames Essen ist und bleibt *die* Gelegenheit, einander durch das Gespräch näher zu kommen – und damit einander auch besser verstehen zu lernen. Man sollte diese Gelegenheit gut nützen, besonders am Abend oder am Sonntag, wenn man nach dem Essen nicht gleich wieder zur Arbeit muss. Manchmal wäre es sogar empfehlenswert, insbesondere bei heranwachsenden Kindern, dabei ein Thema zur Diskussion zu stellen. So wurde z.B. von der Mutter der Kennedy Familie, in der drei Söhne bekannte amerikanische Politiker wurden, (am bekanntesten John F. als Präsident), berichtet, dass sie bei Tisch immer Gesprächsthemen vorgab, um ihre Kinder durch das Gespräch geistig herauszufordern.

### **Sich gegenseitig helfen, so gut man kann**

Die einzelnen Familienmitglieder sind heute vielfach durch ihre unmittelbare eigene Arbeit zeitlich zunächst voll in Anspruch genommen. Das bringt fast ungewollt mit sich, dass man vergisst darüber nachzudenken, wie es den anderen bei ihrer Arbeit geht. Nicht selten kann das oft zu einer ungleichmäßigen Arbeitsbelastung in der Familie führen. Bekanntlich sind davon nicht selten die Frauen betroffen. Zu einer guten Lebenskultur in einer Familie sollte es zählen, sich immer wieder zu fragen, wo man sich gegenseitig helfen kann. Man soll es auch nicht scheuen, wenn man sich Hilfe wünscht bzw. solche braucht, dies auch zu sagen und nicht nur hoffen, dass die anderen von selbst drauf kommen.

### **Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden.**

In einem Sprichwort heißt es, dass sich die weniger Erfolgreichen von den Erfolgreichen durch fünf Worte unterscheiden: „Ich habe keine Zeit gehabt.“ Wer sich seine Zeit durch weniger Wichtiges nehmen lässt, dem fehlt sie für das Wichtige und damit für Entscheidende im Leben. Einer der größten Zeiträuber, nicht selten auch für das persönliche Gespräch in der Familie ist heute für nicht wenige, bei all den Vorzügen, den er auch hat, der Fernseher. Einer hat dies sehr drastisch ausgedrückt: „Wenn sich die Verlierer des Lebens täglich stundenlang vor dem Fernseher versammeln, muss ich nicht dabei sein.“ Wissen, was einem und der Familie wirklich weiterhilft und die Zeit hierfür zu finden, zählt heute zu den ganz wichtigen und sehr oft nicht ganz leichten Aufgaben einer guten Lebenskultur.

### **Jeden Tag etwas tun, was einem Kraft und Freude schenkt**

Und wäre es auch nicht viel. Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele brauchen laufend Nahrung. Wenn man nicht ständig etwas „Holz“ nachlegt, geht das Feuer der Lebensfreude verloren. Hilfe für Geist und Seele kann sein gute Literatur, ein ermutigendes Beispiel, ein gutes Gebet, ein anregendes Gespräch, eine kurze Entspannung, ein Musikstück, ein Hobby oder was auch immer.

**Ein wohnliches Zuhause**

Zum sichtbaren Teil der Lebenskultur zählt die wohnliche Gestaltung des Hauses, der Räume, in denen man lebt. Eine gute Wohnkultur, ein gemütliches Zuhause trägt zum Wohlbefindens der Familie entscheidend bei.

**Jeden Tag gut beenden**

Nach dem Grundsatz „Ende gut, alles gut“ wäre es entscheidend, Konflikte nicht „ins Bett mitzunehmen, sondern sich vor dem Schlafengehen noch auszureden und wenn notwendig einander zu verzeihen.

**Die wenigen vorgenannten Beispiele zeigen, dass es dafür steht, einer guten Lebenskultur die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.**