



*„Wenn es immer nur um
Organisation geht, verliert
man das Gefühl, dass man
zusammenlebt.“
Jesper Juul*

Mehr Zeit für uns!

Wie Sie liebevoll Nein sagen, um mehr Zeit für die Familie zu haben.

Von Anke Gasch

Es ist wichtig, Zeit miteinander zu verbringen“, sagt Jesper Juul, Familientherapeut aus Dänemark, in seinem Buch „Das Familienhaus“. „Die Familie und die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern sind wichtiger als der Job und Freizeitaktivitäten. Erst das Zusammenspiel und die Kommunikation in der Familie schaffen die Grundlage für unsere persönliche Entwicklung.“

Wer Juul um Rat bittet, wie er das schaffen kann, genügend Zeit für jedes Familienmitglied zu haben, bekommt erst einmal selbst eine Frage gestellt: „Was willst du?“ Lautet die Antwort: „Mehr Zeit für meine Familie“, ist für Juul klar: Wer Ja sagt zu seiner Familie, muss zwangsläufig Nein sagen zu anderen Verpflichtungen.

Doch in der Praxis ist es hart, der Klassenlehrerin von Kind B zu sagen, dass man auf dem Schulfest keinen Stand übernimmt, weil man sonst nicht mit Kind A für die Mathearbeit lernen kann. Gleiches gilt für die Absage an ein (weiteres) ehrenamtliches Engagement in der Kirche oder im Sportverein. „Wie, Sie schaffen das nicht?“, schallt es Müttern da durchaus entgegen. Und schwupps ist sie da, diese Stimme im eigenen Kopf, die so laut schreit, dass es kein anderer mehr äußern muss: „Wenn das jetzt jede(r) so machen würde! Dann gäbe es bald keine tollen Schulfeste mehr!“ Obendrauf kommt das Eltern-Bild aus der Werbung: Perfektion scheint ein Muss in der Zeit von Spülmaschine, Thermomix, Blackberry und Co zu sein.

Mit guter Organisation soll alles machbar sein. Aber stimmt das auch? Ist Organisation alles? Ein Zauber, der Hürden wie plötzliche Erkrankungen und persönliche Belastungsgrenzen einfach wegwischt? Dazu Jesper Juul: „Organisation erleichtert vieles. Aber wenn

es immer nur um Infrastruktur und Organisation geht, dann verliert man das Gefühl, dass man zusammenlebt. Wir sind dann nur Zuschauer unseres Lebens.“

Dem Chaos begegnen

Wer das nicht will, muss tatsächlich lernen, Nein zu sagen. Klar und ohne schlechtes Gewissen. Wie das geht, weiß Barbara Volkwein, die seit vielen Jahren Mütter und Schüler coacht: „Wenn Sie Nein sagen möchten, sich aber nicht trauen, fragen Sie sich: Was sind die Konsequenzen, wenn Sie Ja sagen? Und was passiert, wenn Sie Nein sagen? Überlegen Sie: Wie hoch ist der Preis, den Sie für ein Ja zahlen müssen? Was ist Ihr Lohn für den jeweiligen Einsatz, den Sie gegen Ihre innere Überzeugung leisten? Und was wollen Sie wirklich? Haben Sie die Antworten, fällt Ihnen ein Nein deutlich leichter. Sie können es überzeugend vertreten.“ Zeit für diese Überlegungen bekommen Sie, wenn Sie bei Anfragen erst einmal um Bedenkzeit bitten und einen Rückruf versprechen. Ein liebevolles Nein ist übrigens immer ein persönliches: „Ich würde ja gern, aber im Moment schaffe ich es nicht.“

Aus ihrer Praxis weiß Barbara Volkwein, dass es Familien weniger an Organisation mangelt, sondern eher an einer gewissen Grundordnung im häuslichen Bereich. Vor allem Mütter beklagen sich häufig über das heimische Chaos. „Dabei sind sie oft wütend auf sich selbst, weil sie den ‚Berg‘ nicht in den Griff bekommen oder zum Familien-Diener mutieren.“ Daher ihr Tipp: „Regeln Sie die Hauptknackpunkte des Chaos!“ Da ist zum Beispiel die Garderobe. Barbara Volkwein: „Teilen Sie jedem Familienmitglied einen deutlich markierten Bereich zu – für Jacke, Mütze, Schal, Schu-

he etc. Dabei helfen farbige Haken oder farbiges Klebeband. Überflüssiges wird aussortiert.“ Ein anderer Knackpunkt sind die Schulsachen: „Überlegen Sie sich genau, wo die Kinder Schulranzen und Turnzeug nach der Schule hinstellen sollen und kommunizieren Sie dies. Die verstreuten Haufen auf dem Boden lassen Sie bitte ihre Kinder aufräumen. Sie sind nicht ihr Diener!“ Um solche Regeln zu kommunizieren, sei es wichtig, mit klarer Stimme zu sprechen, aber nicht laut oder kreischend. „Reduzieren Sie Ihre Botschaft auf ein, zwei Sätze, damit ihr Kind sich nicht aus einem Redeschwall das Wichtigste rauspicken muss.“ Und: „Die ersten Male müssen Sie die Durchführung überprüfen. Das wollen die Kinder so, auch wenn sie meckern. Sie wollen sehen: Meiner Mama und meinem Papa ist es diesmal ernst.“

Selbst entscheiden

Wer sich mehr Zeit für die Familie wünscht, muss sich immer wieder fragen, nach welchen Maßstäben er sein Leben ausrichten will. Aber wonach sollen wir in Zeitdingen entscheiden: nach Dringlichkeit oder eher nach Wichtigkeit? Und was ist wirklich wichtig – auch über das aktuelle Tagesgeschehen hinaus? Was die Bibel dazu sagt, erläutert die Theologin und Psychotherapeutin Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel: „Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter in Lukas 11 zeigt, dass es Momente gibt, in denen Menschen sofort handeln müssen und sich die Hände schmutzig machen. Direkt im Anschluss berichtet Lukas, wie Jesus und seine Jünger die Schwestern Maria und Marta besuchen. Maria hört Jesus zu, während Marta sich allein mit der Bewirtung abmüht. Darüber beschwert sich Marta bei Jesus. Sie möchte, dass er Maria auffordert, ihr zu helfen, doch Jesus erwidert ‚Meine liebe ...



... Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten! Im Grunde ist doch nur eines wirklich wichtig. Maria hat es erkannt – und ich werde es ihr nicht nehmen.“ Dieses Gleichnis zeigt, dass es auch Momente gibt, in denen man „sich einfach hinsetzen muss und zuhören“, meint Helga Kohler-Spiegel. „Die Bibel sagt nicht: Eins ist besser als das andere. Darin liegt unsere christliche Freiheit, dass wir selbst entscheiden müssen, was wann wichtig ist.“ Kohler-Spiegel ist überzeugt, dass die Bibel uns zu einer gesunden Mischung aus Selbst- und Nächstenliebe rät. Wobei Selbstliebe keinen überzogenen Egoismus meint, sondern nur, „dass man sich und seine Bedürfnisse ernst nimmt.“

Nicht vergleichen

Entsprechend dürften Eltern auch zu ihren Kindern Nein sagen. „Etwa, weil sie müde sind, noch einen wichtigen Auftrag erledigen müssen oder die Oma im Krankenhaus besuchen. Indem Eltern ihre Gedanken und Gefühle offen ansprechen, nehmen sie die Kinder ernst. Sie geben ihnen die Möglichkeit, sich mit ihrer Enttäuschung zu beschäftigen und sie zu verarbeiten. Und, was mindestens so wichtig ist: Sie geben den Kindern die Chance, mit ihnen zu fühlen.“ Unsicherheit und Unklarheit seien schlimm für Kinder, erklärt Helga Kohler-Spiegel. Wenn sie aber wüssten, was Sache ist, zum Beispiel, dass die Oma sehr krank sei und dringend Beistand brauche, dann lernten sie ganz leicht: „Mal bin ich das Wichtigste im Leben meiner Eltern und mal nicht. Und: Mama und Papa haben mich immer lieb, auch wenn mal etwas anderes wichtiger ist.“

Über ein Nein dürften Kinder auch zornig sein. „Eltern sollten es aushalten, solange sie sicher sind, dass die Mischung stimmt“, sagt Helga Kohler-Spiegel. „Die gesunde Mischung aus sich Zeit nehmen und den Kindern etwas zuzumuten hält die Seele gesund und stärkt die Kinder im Glauben: Wir Menschen sind fähig zu entscheiden, was im jeweiligen Moment wichtig ist.“ Helga Kohler-Spiegel empfiehlt Eltern, am Ende eines Tages über ihre Entscheidungen nachzudenken. Dabei könnten sie sich fragen, „welche mit Wohlfühl verbunden waren und welche nicht“. Was dabei herauskomme, sei ein guter Leitfaden für kommende Entscheidungen. Allen, die sich häufig schlecht fühlen, weil sie denken „Die anderen schaffen das doch auch!“, rät die Theologin: „Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Was die können, ist nicht das Maß, sondern nur, was für Sie und für Ihr Kind wichtig ist.“ Die Bibel warne eigentlich immer wieder vor zwei Dingen: „Davor, sich mit anderen zu vergleichen, und davor, etwas erzwingen zu wollen.“

Job oder Familie?

In Prediger, Kapitel 3 steht: „Alles hat seine Zeit, alles auf dieser Welt hat seine ihm gesetzte Frist ...“ Stellen Sie sich Ihr Leben nun als ausgerolltes Band vor, das sich vor Ihnen über den Boden schlängelt. Wie viel Raum nimmt darauf die Zeit ein, die Sie mit Ihren Kindern verbringen? Die Zeit, in der Sie Ihren Nachwuchs wirklich kennenlernen können, ihm nah sein dürfen? Nicht wirklich viel, oder? Warum in dieser Zeitspanne nicht öfter Nein sagen? Aber was ist, wenn Eltern dieses Nein auf den Job ausweiten, vor-

ausgesetzt, es ist ihnen finanziell möglich? Was ist, wenn Mütter oder Väter sich sogar entscheiden, eine Zeit lang nicht oder nur stundenweise zu arbeiten? Steht ihre Karriere dann vor dem Aus? Nicht zwangsläufig, wie das Beispiel von Isabella Meyer zeigt. Sie ist Mutter von drei Jungen und frisch gebackene Steuerberaterin. Zuvor hat sie lange Jahre als Steuerfachangestellte gearbeitet, seit der Geburt ihres ersten Sohnes nur stundenweise, teils von zu Hause aus. Je älter die Kinder wurden, desto mehr Stunden konnte sie für „ihre“ Praxis tätig sein. Vor zwei Jahren machten ihre Vorgesetzten ihr plötzlich ein besonderes Angebot: „Wenn du willst, finanzieren wir dir die Ausbildung zur Steuerberaterin.“ Isabella Meyer besprach das Ganze mit ihrer Familie. Die beschloss: „Du musst das machen! Wir halten dir den Rücken frei.“ Die Söhne, nun alle im Teenageralter, mussten während Isabella Meyers Lern- und Studienphase viel mehr tun als je zuvor. Es gab feste Putzpläne. Auch der in Wechselschicht arbeitende Ehemann war stärker denn je eingebunden. „Das war oft nicht leicht“, gibt er offen zu. Dennoch betonen alle männlichen Familienmitglieder, dass sie diese Erfahrung nicht missen möchten. Sie seien daran gewachsen und hätten mit Stolz festgestellt, was sie alles könnten.



Anke Gasch ist freie Autorin und lebt mit ihrem Mann und den drei gemeinsamen Kindern in Hilden.



„Wie Eltern reden, ist entscheidend“

Jesper Juul ist Lehrer, Konfliktberater und – seit mehr als dreißig Jahren – Familientherapeut. In dieser Zeit hat er viel von und über Familien gelernt. Seine Erfahrungen gibt er gern weiter, bei seiner Arbeit als Therapeut, in Büchern, aber auch als Seminarleiter. Sein Ziel: Eltern unterstützen bei der Suche nach ihrem persönlichen Erziehungsweg. Jesper Juul leitet das „familylab“, eine Organisation, die mit Elternkursen und Schulungen auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz aktiv ist. Weitere Infos: www.familylab.de, www.familylab.ch, www.familylab.at

Herr Juul, warum sind Kommunikation und Zusammenspiel in Familien so wichtig für die persönliche Entwicklung von Eltern und Kindern?

Wie Eltern miteinander sprechen, das schafft die Grundatmosphäre in der Familie, die wesentlich für das Wohlergehen aller Familienmitglieder ist. Die Art, wie Eltern mit ihren Kindern reden, ist nicht nur wesentlich für die Entfaltungsmöglichkeiten der Kinder, sondern auch für die Möglichkeiten der Eltern, sich über ihre Ziele und Werte klar zu werden. Kommunikation entscheidet über das Klima in Partnerschaft und Familie. Ein optimales Klima zu haben bedeutet nicht, dass immer Harmonie herrscht. Persönliche Entwicklung erwächst hauptsächlich aus dem ehrlichen

und ernsthaften Versuch der Eltern, eine Sprache zu finden, die persönlich und gewaltfrei ist. Wir sagen also besser „Ich will, dass du jetzt deine Jacke aufhängst“ als „Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du deine Jacke aufhängen sollst. Jetzt ab damit an die Garderobe, sonst ...“

Dass die Familie wichtiger sein soll als der Job, werden viele Eltern mit dem Herzen verstehen. Ihr Verstand wird aber sofort Widerspruch leisten. „Mein Job ernährt doch meine Familie!“ Haben Eltern in dieser Hinsicht wirklich die Wahl?

Natürlich müssen wir arbeiten und Geld verdienen, damit unsere Familien überleben. Aber: Manche Väter und Mütter investieren so viel Energie in ihren Job und widmen ihm so viel mehr Zeit als ihren Partnern und Kindern, dass am Ende alle leiden. Es gibt Arbeitgeber, die denken, ein erfülltes Familienleben ihrer Angestellten stehe in Konkurrenz zu deren Leistung. Diese Haltung ignoriert das Ergebnis zahlreicher Studien: Angestellte, egal welche Position sie bekleiden, arbeiten (noch) motivierter, wenn sie die Möglichkeit bekommen, sich auch gut um ihre Familien zu kümmern. Als Eltern können Sie sich fragen, ob Ihre Gründe, Ihrer Familie zu wenig zu geben, Hand und Fuß haben oder ob es nur bequeme Entschuldigungen sind.

Interview: Anke Gasch



Buchtipps

- Jesper Juul, Monika Oien: Das Familienhaus. Wie Große und Kleine gut miteinander auskommen (Kösel)
- Jesper Juul: Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder (Kösel)
- Jesper Juul: Mann und Vater sein (Kreuz)
- Barbara Volkwein: Die etwas gelassene Art, Mutter zu sein (Kösel)
- Albert Biesinger, Helga Kohler-Spiegel (Hg.): Woher, wohin, was ist der Sinn? Die großen Fragen des Lebens. Kinder fragen – Forscherinnen und Forscher antworten (Kösel)

Webtipp

www.erfolgsfaktor-familie.de: Eltern finden hier Unternehmen, die sich für familienbewusste Arbeitszeiten einsetzen. Ein Klick auf die „Datenbank der guten Beispiele“ lohnt auch für alle, die ihrem Arbeitgeber treu bleiben wollen, ihre Arbeit(szeit) aber dennoch gern flexibler gestalten würden: Sie können die Datenbank als Ideenpool nutzen und ihrem Arbeitgeber anschließend konkrete Vorschläge machen.