

Felicitas Römer

Aufgetankt statt ausgebrannt

Was Familien zusammenhält und ihnen Kraft gibt





Inhalt

5 **Perfektionismus, nein danke!**

Mehr Mut zum entspannten Chaos

13 **Den Überblick behalten**

So schaffen Sie Klarheit im Familienalltag

21 **Was wirklich wichtig ist**

Nach den eigenen Werten leben

27 **Hektik am Morgen**

Entschleunigung und Zeitmanagement für Familien

33 **Mein Job, die Familie und ich**

So beugen Sie einem Burn-out vor

39 **Sich Gutes tun**

Selbstfürsorge für Mütter und Väter

45 **Hauptsache, Kontakt**

Familie heißt, in Beziehung sein

51 **Von Ärger, Trotz und Stress**

Typische Familienkonflikte konstruktiv lösen

57 **Familienzeit genießen**

Gemeinsam Spaß haben tut allen gut

62 **Buchtipps**

64 **Impressum**



Mit Gelassenheit kommen Eltern leichter durch den Familienalltag

Perfektionismus, nein danke!

Mehr Mut zum entspannten Chaos

Endlich Wochenende! Lisa (5 Jahre) und ihr Bruder Lukas (3 Jahre) toben fröhlich in ihrem Zimmer. Die Eltern sind im Garten, der Vater schiebt den brummenden Rasenmäher vor sich her, die Mutter jätet Unkraut im Gemüsebeet. Der sonnige Samstag ist wie dafür geschaffen. „Mama, Mama!“ Lisa kommt auf die Terrasse gerannt: „Können wir heute schwimmen gehen? Bitte, wir waren schon so lange nicht mehr am See!“ Die Eltern werfen sich unentschlossene Blicke zu: Wenn sie heute nicht die Gartenarbeit erledigen, wann dann? Die Mutter zögert: „Ich weiß nicht, ob das heute passt. Sollen wir das wirklich machen?“ Nach kurzem Überlegen lächeln sich die Eltern an. „Ach was, wir lassen heute einfach mal alles stehen und liegen. Nach dieser anstrengenden Woche haben wir uns das verdient!“, meint der Vater und stellt entschieden den Rasenmäher aus. Lisa jubelt.

Träumen Sie auch von einem perfekt gepflegten Haus und Garten, glücklichen Kindern, einer friedlichen Familienatmosphäre und einer harmonischen Ehe? Und versuchen Sie auch, stets Ihr Bestes zu geben, um diesen Traum wahr werden zu lassen? Vermutlich! Denn wir sind alle mehr oder weniger dem Irrtum erlegen, dass es so etwas wie ein perfektes Leben geben könnte. Wir denken: Wenn ich nur dies oder jenes besser machen würde, wäre mein Leben viel schöner.

Meist sind das jedoch Vorstellungen, die uns von unserem wirklichen Leben ablenken. Statt sich mit dem zu beschäftigen, was gerade ansteht, hängen wir der Idee einer perfekten Harmoniewelt nach. Statt sich an dem zu freuen, was da ist, streben wir nach etwas, das wir (noch?) nicht haben. Das liegt einerseits in der Natur des Menschen begründet, denn wir wollen uns weiterentwickeln und Ziele erreichen. Andererseits werden wir aber auch zu chronischer Unzufriedenheit erzogen, zum Beispiel von der Werbung, die uns permanent vorgaukelt, wir könnten nur dann glücklich und zufrieden sein, wenn wir bestimmte Dinge besitzen oder vorbildlich in den Griff bekommen.

Leben im Augenblick – das tut Eltern und Kindern gut



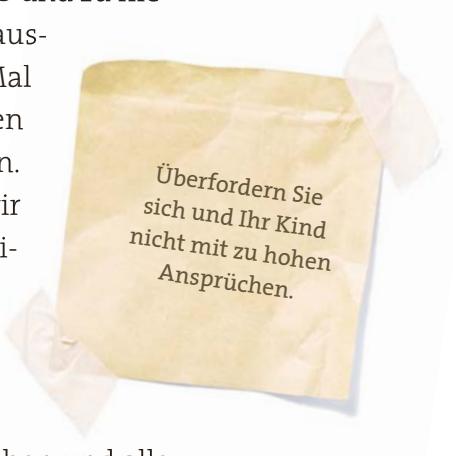


Die Kunst, den Moment zu genießen

In Familien geht es jedoch um etwas anderes als um Perfektion und Dauerglück. Es geht um liebevolle Beziehungen, um gegenseitiges Vertrauen und gemeinsames Wachsen. Ein gesundes Familienleben ist oft alles andere als perfekt. Es ist auch mal wild und chaotisch. Manchmal gibt es Krach und Auseinandersetzungen, ab und zu fließen Tränen oder jemand hat einen ordentlichen Wutausbruch. Und das ist gut so. Denn so ist das echte Leben! Mal läuft es reibungslos, mal nicht. Immer wieder kommen neue Aufgaben auf uns zu, die wir bewältigen müssen. Von Zeit zu Zeit müssen wir Krisen meistern, auf die wir gerne verzichtet hätten. Aber auch daran können Familien wachsen und reifen.

Wenn sich Ihr Leben lebendig anfühlt, wenn in Ihrer Familie vieles in Bewegung und im Fluss ist, wenn es gefühlsmäßig auch mal drunter und drüber geht, dann leben Sie. Versuchen Sie hingegen, alles perfekt zu machen und alle Ideale zu erfüllen, rennen Sie dem Leben hinterher. Oder vielmehr einer bestimmten Vorstellung von Leben. Und verpassen dabei womöglich die vielen kostbaren Momente jenseits von Pflichterfüllung und Perfektion. Und das wäre doch schade, oder?

Deshalb ist es wichtig, sich in Achtsamkeit zu üben und sich so oft wie möglich auf den Moment zu besinnen: Was ist jetzt? Was brauche ich gerade? Welches Bedürfnis hat mein Kind, welches mein Partner? Was ist nun zu tun? Wir können unser Leben nur jetzt – in



Überfordern Sie sich und Ihr Kind nicht mit zu hohen Ansprüchen.

Kinder sind nicht
perfekt – und Eltern
auch nicht.

der Gegenwart – gestalten. Ganz gleich, ob es gerade chaotisch oder harmonisch zugeht: Es ist Ihr Leben! Genießen Sie es und freuen Sie sich daran. Die Erkenntnis, dass der Alltag einer Familie ein bisschen chaotisch sein muss, ist ein wichtiger Schritt in Richtung Entlastung und Gelassenheit. Wenn es hin und wieder nicht so läuft, wie Sie sich das wünschen, versuchen Sie es leicht zu nehmen. Verstehen Sie Probleme als Aufgaben, die man lösen kann, und nicht als lästige Hindernisse. Und begrüßen Sie jeden Morgen freundlich Ihr schönes kleines Familienchaos. Denn wenn Sie ehrlich sind, würden Sie Ihre Familie gegen nichts in der Welt eintauschen wollen, oder?

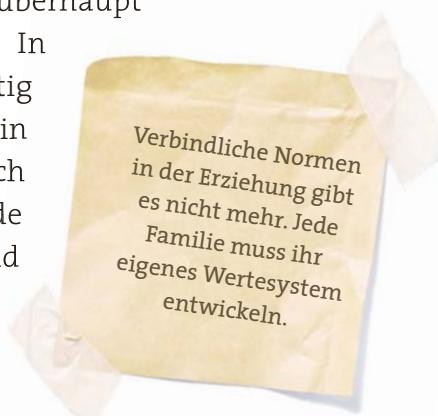


Eine gewisse Unordnung gehört zum Familienleben dazu

Ein Mikrokosmos, den Sie gestalten können

Eltern meinen oft, sie müssten immer alles im Griff haben. Sie erwarten von sich, für jede noch so überraschende Situation mit ihren Kindern das passende Verhaltenskonzept parat zu haben. Sie glauben, stets souverän, liebevoll und locker mit ihrem Kind umgehen zu müssen. Wenn sie es nur richtig erziehen, dann wird es bestimmt schlau, stark und erfolgreich.

Wenn das nur so einfach wäre! Und wenn es überhaupt so etwas wie die „richtige“ Erziehung gäbe. In Wahrheit ist es viel einfacher – und gleichzeitig viel komplizierter: Es gibt kein Patentrezept für ein gelungenes Familienleben. Stattdessen schafft sich jede Familie ihren eigenen kleinen Kosmos. Jede Familie funktioniert nach eigenen Gesetzen und verfolgt unterschiedliche Ziele. In jeder Familie herrschen ausgesprochene und unausgesprochene Regeln, die das Zusammenleben prägen. Und jede Familie bildet ein Wertesystem, an dem sich die einzelnen Mitglieder orientieren können. Und nicht zuletzt verfügt jede Familie über viele individuelle Ressourcen und Fähigkeiten, um mit den täglichen und besonderen Herausforderungen des Lebens fertigzuwerden.



Verbindliche Normen
in der Erziehung gibt
es nicht mehr. Jede
Familie muss ihr
eigenes Wertesystem
entwickeln.

Finden Sie heraus, was Ihre Familie braucht

Jede Familie muss selbst herausfinden, was ihr guttut, was zu ihr passt und was sie braucht. Und das ist manchmal gar nicht so einfach. Dazu gehört die Bereitschaft, sich ernsthaft mit sich und den anderen Familienmitgliedern auseinanderzusetzen: Wer braucht was, um zufrieden zu sein? Wer kann wen unterstützen? Wem geht es in unserer Familie gerade gut, wem nicht? Was können wir ändern? Und natürlich müssen Eltern sich manchmal kritisch fragen: Wann schimpfe ich und warum eigentlich? Wie kommt es, dass ich manchmal ungerecht bin? Was macht mich wütend? Wie schaffe ich es, mich über bestimmte Kleinigkeiten des Alltags nicht mehr aufzuregen?



Es lohnt sich, sich hin und wieder intensiv mit den eigenen Ansprüchen, Ideen und Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie werden sich klarer über Ihre Bedürfnisse und können selbstbestimmter leben, wenn Sie nicht mehr äußereren Ansprüchen hinterherlaufen, sondern eigene Prioritäten setzen. Und wenn Sie wissen, was Ihnen und Ihren Liebsten guttut und Kraft spendet.

Öfter auftanken als sich ständig verausgaben

Wir leben in einer hektischen und stressigen Welt. Die Ziele sind hoch, unser Leistungsdenken ist ausgeprägt. Oft sind beide Elternteile beruflich stark eingespannt, das prägt den Alltag und schränkt die gemeinsame Zeit mit den Kindern und dem Partner ein. Kein Wunder, dass Familien schnell unter Druck geraten. Kommen dann zum Beispiel Unzufriedenheit im Job, Geldsorgen, Krankheit, Erziehungsprobleme oder andere außergewöhnliche Belastungen dazu, gerät das Familiensystem schnell aus der Balance. Der Stress-level steigt, die Nerven liegen blank, das Familien-Burn-out droht.

Doch das muss nicht sein. Wenn Sie darauf achten, dass Ihre Familie ihren eigenen Rhythmus findet und (überwiegend) nach ihren eigenen Werten leben kann, dann haben Sie schon viel für ein gesundes Familienleben getan.

Machen Sie sich frei von fremden Ansprüchen. Sie sind die Experten für Ihre Familie.