

## Neues aus der Beratungsstelle Oktober 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wenn Kinder klein sind, sind die Tage lang und anstrengend. Wenn Kinder größer sind, fragt man sich oft: Wo sind bloß die Jahre hin?“

Als meine Tochter im Sommer geheiratet hat, las ich kurz vorher diesen Spruch und fühlte mich schon sehr angesprochen, emotional berührt und konnte diese Aussage von Herzen teilen. Und doch tauchte auch plötzlich die Frage auf: Habe ich die Zeit - trotz meiner Vollzeitbeschäftigung - immer gut genutzt? Und wie hat das eigentlich mit der Erziehung funktioniert? Da sich im Laufe der Zeit natürlich viele Situationen und Rahmenbedingungen verändern und wir im Alltag mit einer Schnellebigkeit konfrontiert werden, welche oft wenig Zeit zum Luft holen lässt, fand ich es doch recht angemessen nochmal einen Blick auf die Situation von Vereinbarkeit von Vollzeitbeschäftigung und Erziehung zu werfen.

Lesen Sie im Folgenden: *Erziehen nach 16:00 Uhr!? Berufstätigkeit und Elternschaft.*



Ihr Team der Beratungsstelle.

## Erziehung nach 16:00 Uhr? Über Vollzeit-/ Teilzeitbeschäftigung und Elternschaft.

Der Blick auf die täglichen Herausforderungen

- Kindererziehung und Absicherung der Betreuung
- Haushaltsführung
- Einkauf
- Terminorganisation und -wahrnehmung
- Berufstätigkeit (Vollzeit- oder Teilzeit)
- Verantwortlichkeiten innerhalb der Elternschaft
- Pflege der Paarbeziehung
- Soziale Beziehungen aller in der Familie
- Situation: Alleinerziehend
- Handlungsstrategien, um Bedürfnisse des Kindes gut im Blick zu haben
- Die „kleine Insel“ zur eigenen Erholung schaffen und zulassen
- ...

wird meist mit einem tiefen Seufzer begleitet, wohl wissend das oben genannte nur ein kleiner Ausschnitt sein kann und die Intensität in ihrer Vielfältigkeit variiert. Sich diesen Anforderungen und stets wechselnden Herausforderungen zu stellen und 100% gerecht zu werden, ist ein Wunsch welcher unrealistisch ist und zu mehr Unzufriedenheit und Frust führen kann. Diese Unzufriedenheit lässt sich nie ganz umgehen aber es sollte eine ausgewogene Balance entstehen, um einer Überforderungssituation entgegenzuwirken. Prioritäten setzen ist unabdingbar im berufstätigen Erziehungsalltag.



### Die Zeit ist die kostbarste Währung.

Je knapper die Zeit, umso klarer müssen die Strukturen sein. Genau dies gibt nicht nur den Kindern, sondern auch den Erwachsenen ein Gefühl von Sicherheit und auch bei plötzlichen, nicht vorhersehbaren Veränderungen bleibt der rote Faden in der Tagesstruktur erhalten.



Die kleinen, oft wenigen Minuten am Tag, die den Eltern bleiben, um einmal durchzuatmen, sollten daher ganz bewusst genutzt werden. Ein Klagen über zu wenig Zeit führt sonst unweigerlich zu Unzufriedenheit, steigendem Frust und verschlingt von den schon wenigen kostbaren Momenten einen großen Teil. Dies gilt es natürlich zu vermeiden, denn auch Eltern brauchen ein gutes Maß an Selbstfürsorge. Achtsamkeit – ein Stichwort aus dem vergangenen Newsletter – ist ein kleiner Helfer für den Alltag.

Auch kleine Zeitfenster lassen Erholungsphasen zu



Beim täglichen Spagat zwischen Berufstätigkeit und Familie muss man recht schnell erkennen, dass so manches nicht geht und man auch nicht „ALLES“ haben kann. Auch bei einer großen Sehnsucht nach Perfektionismus sind dieser Sehnsucht natürliche Grenzen gesetzt. Erkennen und akzeptieren dieser Grenzen und das eigene Handeln danach auszurichten, ist eine gute wie ebenso schwere Strategie. Denn nicht zwangsläufig ist Erziehung nach 16:00 Uhr nicht möglich. Schwierig, ja, denn Erwachsene wie Kinder haben ja bereits einen anstrengenden Tag hinter sich. Die Kinder möchten von den vielen großen und kleinen Ereignissen des Tages erzählen und Sie als Eltern haben auf Ihrer Abarbeitungsliste noch den Einkauf und die Wäsche stehen. Da ist die erste Stresssituation schon im Anmarsch. Und gerade hier, in den kleinen so nervigen Situationen sollten Eltern immer als Vorbild für ihre Kinder agieren. Beim stressigen Einkauf Ruhe bewahren und wenn möglich diese auch ausstrahlen. Die Übertragung auf die Kinder funktioniert mit etwas Glück fast von alleine. Denn gerade in diesen Momenten sind klare Absprachen im Vorfeld erforderlich. Eine Richtung für Kinder in der sich auch der rote Faden wiederfindet. Und schon sind wir mitten drin in der Erziehung nach 16:00 Uhr.

Erziehungsqualität und -intensität an Tageszeiten fest zu machen. halte ich für nicht anwendbar. Viel wichtiger sind die kleinen Botschaften an das Kind „Ich brauche Dich hier, damit ein schönes Miteinander gelingt“. Das Helfen beim Tisch decken schafft Zeit zum gemeinsamen „quatschen“, gemeinsam kochen oder die Brotdosen für den nächsten Tag vorbereiten. Ein Miteinander auch in stressigen Alltagssituationen lässt die Währung der so wertvollen gemeinsamen Zeit steigen und schöne, kostbare Momente bleiben nicht ein unerfüllter Wunsch aller Familienmitglieder.

Stellen Sie sich vor, Sie haben den Bus verpasst, der nächste kommt erst in 30 Minuten. Diese Tatsache ist unabänderlich. Nun haben Sie die Wahl, wollen Sie die nächsten 30 Minuten als gewonnen oder verloren ansehen, denn Fakt ist, Sie werden Sie mit Warten auf den nächsten Bus verbringen. Nun ist aber ihre Entscheidung der Blickrichtung mit unterschiedlichen Emotionen verknüpft: Die Betrachtung der verlorenen Zeit lässt Ärger und Stress aufkeimen, Sie werden vermutlich das Handy zur Hand nehmen, jemandem den Ärger mitteilen oder ihn bei sich selbst suchen. Sie empfinden Stress, denn Sie hatten ja sicher Pläne und haben die „verlorene“ halbe Stunde nicht eingeplant. Die selbe Situation lässt aber auch die andere Blickrichtung zu: eine gewonnene halbe Stunde draus zu machen, die Zeit als Chance zu verstehen. Sie könnten Sie nutzen, um mal tief durchzuatmen, oder in die Weite zu schauen, Me-Time draus zu machen, jemanden anrufen, den sie schon immer mal wieder sprechen wollten, ihnen aber sonst die Zeit fehlt, etc.. – auf jeden Fall ist diese Möglichkeit, die Situation positiv zu betrachten, mit anderen Gefühlen verknüpft – betrachte ich die Zeit als Geschenk, werde ich sie freudiger verbringen, entspannter oder sogar überrascht sein, was mir einfällt.

Und genau dieses Gedankenspiel ist auf den Alltag zu übertragen. Komme ich nach Hause und mein Kind hat Redebedarf, will ein Brettspiel spielen oder überfällt mich mit Alltäglichkeiten, für die ich eigentlich keine Zeit habe, dann habe ich die Wahl für meine eigene Wahrnehmung: Bin ich gestresst oder beschenkt. Meist reicht den Kindern eine kurze Zuwendung, sie waren den ganzen Tag getrennt von uns und brauchen meist einen kleinen Bindungsmoment. Ist dieses Bedürfnis erfüllt, kooperieren die Kids leichter, wenn Sie Ihren ToDos nachgehen. Oder Sie binden Sie wie oben beschrieben ein. Das dauert erfahrungsgemäß meist länger, aber auch hier ist die Möglichkeit der Betrachtung der Dinge da. Wichtig: Meine Gedanken erzeugen Gefühle.

### Tipps für berufstätige Eltern

- Sobald sie nach Hause kommen stehen Ihre Kinder an erster Stelle. Doch Sie können erst entspannen, wenn Sie „Angekommen“ sind? Kein Problem: Verschaffen Sie sich mit einem schönen Ritual eine kleine Verschnaufpause. Stellen Sie den Kids eine simple Eieruhr mit akustischen Signal. 10 Minuten für eine Tasse Kaffee und die Kinder bekommen ganz nebenbei ein Gefühl für die Zeit. Sind die 10 Minuten vorbei, wenden Sie sich den Kindern zu und diese erleben eine Zuverlässigkeit in ihrer Aussage und es ist völlig okay auch mal zu warten, denn dann hat Mutti / Vati wirklich Zeit. Das bei allen beliebte Wort „gleich“ findet so weniger Anwendung und Erwartungshaltungen werden für alle gut dargestellt.
- Das gemeinsame Abendessen sollte ein Selbstverständnis sein, damit Sie sich in Ruhe mit Ihren Kindern unterhalten können und Ereignisse des Tages austauschen können. Die klassische (Aus-)Fragesituation, sollten dabei in den Hintergrund rücken. Sie werden sehen, dass wenn Sie von Ihrem Tag erzählen, steigen die Kinder ganz von selbst ein. Meine liebste Empfehlung in Beratungssituationen ist immer: Unterhalten statt Fragen. Wir alle kennen sie, die Frage: Wie war Dein Tag? Antwort: Gut! Sie merken schon beim Lesen, dass wir hiermit weit von einem Gespräch entfernt sind. Gerade im Kommunikationsverhalten sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Erziehung, Beziehung und Kommunikation sind unzertrennlich miteinander verbunden.
- Am Wochenende sollten Sie als Familie etwas zusammen unternehmen. Damit sind nicht immer die großen Ausflüge gemeint. Der gemeinsame Einkauf, kochen usw gehören wie Ausflüge, sportliche Aktivitäten, Brettspiele oder ein Filmabend zum Familienalltag dazu.
- Aufgaben auch einmal abgeben! Unterstützung darf auch ruhig einmal eingefordert werden. Auch wenn man sich selber oftmals davor scheut, ist es meist eine unbegründete Sorge vor Ablehnung.
- Versuchen Sie jede Woche auch einmal nur was für sich zu tun. Einfach mal in Ruhe auf der Terrasse sitzen oder einen Film ansehen, sich mit Freunden treffen. Wenn die eigene Erwartungshaltung nicht zu hoch ist, gilt es diese Momente zu genießen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in einem Verein zu betätigen. Das schafft Zeit in der Sie Dinge erledigen können und Zeit für sich haben. Natürlich steht hier immer das Argument des stressigen Hinbringens und Abholens im Raum und doch kann die Zwischenzeit einen Erholungsmoment darstellen. Die eigene Bereitschaft dies zuzulassen ist hierbei natürlich Grundvoraussetzung.
- Auch wenn es nicht immer gelingt, sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf mit stabilen Orientierungshilfen für Ihr Kind. Klare transparente Strukturen verhindern Streit und Diskussionen.
- Eine Beggehroutine, egal wie alt das Kind ist, schafft Nähe, Zuverlässigkeit und gibt allen Sicherheit. Kleine Kinder kuscheln beim Vorlesen und meist erzählen sie dann etwas vom Tag. Größeren Kindern „Gute Nacht“ zu sagen, sich kurz zu ihnen zu setzen, schafft Nähe und ermöglicht Kommunikation.

- Vermeiden Sie Zeitdiebe und die Handy- und Fernsehnutzung gehört häufig dazu. Sowohl bei Ihnen selbst als auch bei Kindern und Jugendlichen sollte es am Abend ein OFF geben, Sie glauben gar nicht, wieviel (gemeinsame) Zeit Sie gewinnen.
- Was sind Ihnen wichtige Familienrituale? Denken Sie einmal darüber nach: Unabhängig von Geburtstagskuchen oder Plätzchen backen vor Weihnachten - was sind Rituale in Ihrer Familie, Dinge, die Sie immer machen? Pancakes am Samstag morgen oder alles stehen und liegen lassen und tanzen, wenn ein bestimmter Song im Radio kommt? Familienrituale schaffen Identität, geben der Beziehung Qualität und werden sehr häufig von Kindern geliebt, bei Teenagern wird die Freude eventuell über verleiherte Augen ausgedrückt.. ☺

Was auch immer in Ihrem Alltag los ist, ich bin sicher, es fühlt sich wie Leben am Limit an. Aber kleine Oasen wahrnehmen und nutzen, gemeinsame Zeit als Geschenk betrachten und priorisieren und Rituale für die Identität leben – auch nach 16 Uhr! Qualität über Quantität und ich wünsche von Herzen, dass, wenn Ihre Kinder heiraten, Ihnen solche Erinnerungen mit einem Lächeln in den Sinn kommen.