

FELICITAS RICHTER

SCHLUSS MIT DEM SPAGAT

Wie Sie aufhören, sich zwischen
Familie und Beruf zu zerreißen



südwest+

ISBN 978-3-517-09293-5

1. Auflage 2015

© 2015 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich die Verlagsgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Lektorat: Angela Stangl

Layout: Atelier Sanna, München

Satz: Nadine Thiel, kreativesatz, Baldham

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © shutterstock/EM Karuna und N.N.

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG

Schlimm genug, um wahr zu sein 04

IMMER DIESER STRESS

Wie Eltern sich zerreißen, um alles miteinander zu verbinden 06

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Warum das Konzept Work-Life-Balance nicht für berufstätige Eltern taugt 25

»SIMPLE PRESENT«

Warum Sie nur eins tun dürfen, um alles zu schaffen 36

DIE PERFEKTIONISMUSFALLE

Warum Sie nicht für alles zuständig sind 55

DIE STRESSFALLE

Wie Sie für alles Wichtige in Ihrem Leben Zeit finden 93

DIE ERSCHÖPFUNGSFALLE

Wie Sie mitten im Tun auftanken 143

BONUSPUNKTE

Warum nicht nur Sie gewinnen 188

EPILOG

Scherbenglück 205

QUELLEN 207

PROLOG

Schlimm genug, um wahr zu sein

Mir war zum Heulen zumute. Mein Bemühen, eine ausgeglichene, fürsorgliche und zugleich erfolgreiche berufstätige Mutter zu sein, glich einem Kartenhaus. Wieder einmal war es kläglich in sich zusammengefallen. Einfach so.

Ein langer Arbeitstag lag hinter mir mit Konflikten, die mich nicht betrafen, mich aber auch nicht kalt ließen. Die Autofahrt am Tempolimit zerrte an meinen Nerven und trotzdem erreichte ich die Kita zu spät, wo mein Sohn mal wieder der Letzte war, der abgeholt wurde. Vielleicht war es gerade die verständnisvolle Freundlichkeit der Erzieherin, die mein schlechtes Gewissen zur Höchstform auflaufen ließ. »Aber nun bin ich ja da«, schoss ich innerlich dagegen. Den streitenden Stimmen in meinem Kopf zum Trotz versprach ich lächelnd meinem Kleinen, mit ihm heute Plätzchen zu backen. Ja, ganz bestimmt. Mist! Ich hatte nur überhaupt nicht daran gedacht, vorher einzukaufen.

Also noch schnell in den Supermarkt, dann nach Hause, wo die Große schon wartete: »Du hast doch versprochen, mich heute zur Musikschule zu fahren!« Sie hatte recht. Also noch eine eilige Autofahrt zur Musikschule. Eine halbe Stunde später knetete ich Teig. Darum bemüht, ruhig und geduldig zu bleiben, sagte ich dem süßen Plätzchenbäcker auch ein siebtes Mal, er solle nicht ständig die Finger ablecken und dann wieder den Teig anfassen. Derweil hämmerte meine aktuelle To-do-Liste im Kopf: Wäsche waschen, die Geburtstagskarte und das Protokoll der letzten Elternversammlung noch schreiben (in welcher schwachen Minute hatte ich mich da verleiten lassen, »Ja« zu sagen?) und meine eigenen Eltern warteten auf einen Anruf. Als mein Mann heimkam und mich

nach einer kurzen Begrüßung vorsichtig fragte: »Hast du schon deine Steuerbescheinigung gefunden?«, spürte ich, wie mir das Blut in den Kopf schoss. Und der ganze aufgestaute Ärger und Groll, meine Hilflosigkeit gegenüber all den Wünschen und Notwendigkeiten meines Alltags brachen sich in heftigen Vorwürfen Bahn. Natürlich traf es mal wieder den Falschen. Entsprechend eisig reagierte er. Da öffneten sich die Schleusen und mich überkam tatsächlich das Heulen. So konnte es einfach nicht weitergehen.

Ich lebte unter Bedingungen, die Politik und Wirtschaft als optimal für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bezeichnen würden: Ich konnte teilweise im Homeoffice arbeiten und mir abgesehen von bestimmten Präsenzzeiten meine Arbeit frei einteilen. Die Kinder besuchten eine Kita mit sehr engagierten Erzieherinnen und machten in der Schule ihre Sache gut. Und trotzdem: Das ewige Gefühl, dass irgendetwas oder irgendwer gerade zu kurz kommt, setzte mir zu, der Cocktail aus schlechtem Gewissen, Gereiztheit und Erschöpfung brachte mich an meine Grenzen.

Mir wurde klar: Optimale Rahmenbedingungen, um Familie und Beruf zusammenzubringen sind das eine, seinen inneren Frieden zu finden und bei Kräften zu bleiben, ist das andere. Inzwischen habe ich eine Haltung gefunden, die mir längst nicht mehr nur in Sachen Vereinbarkeit hilft, entspannt zu bleiben. In Seminaren, Vorträgen und dem Coaching von berufstätigen Eltern habe ich meine eigene damalige Not wiedererkannt und das Konzept »simple present« entwickelt. Ich gebe es gern an Sie weiter in der Überzeugung, dass innere Gelassenheit keine Magie ist – man kann sie entwickeln. Am besten in sehr anstrengenden Zeiten.

IMMER DIESER STRESS

Wie Eltern sich zerreißen, um alles miteinander zu verbinden

»Man weiß nicht, was genug ist, bevor man weiß, was mehr als genug ist«, soll William Blake einmal gesagt haben.

Die Erkenntnis traf Sandra mit voller Wucht. Jetzt, in diesem Moment, war es mehr als genug. Eigentlich sollte sie sich auf einen schönen Tag freuen – ihre beste Freundin würde heiraten und sie würde alte Freunde wieder treffen, sich bei gutem Essen an den gedeckten Tisch setzen und endlich mal wieder tanzen. Stattdessen war sie mit ihren Nerven am Ende. Dabei hatte sie alles so gut geplant. Vor Wochen hatte sie die Rede geschrieben, die Festgarderobe lag seit 14 Tagen gebügelt im Schlafzimmer. Gestern hatte sie sich extra freigenommen, um ganz entspannt eine tolle Torte zu backen. Und dann?

Nachdem sie die dreijährige Ida in die Kita gebracht hatte, hatte die Tagesmutter angerufen – ihren kleinen Vincent könne sie heute leider nicht bringen, sie sei völlig erkältet. Klar – verständlich. Also hatte Sandra das sechs Monate alte Baby im Tragetuch den ganzen Tag auf dem Rücken herumgetragen. Er hatte das Wippen genossen. Ihr tat heute alles weh.

Abends, als die Kinder im Bett waren, hatte Sandra noch einmal an ihrer Rede gefeilt und die Mails gecheckt, die eingegangen waren. Das war ein Fehler. Ihr Chef hatte ihr einen Artikel zurückgeschickt, der seiner Meinung nach völlig daneben war, mit der unfreundlichen Aufforderung, endlich wieder zu ihrer alten Form zurückzufinden – das sei ja wohl nichts gewesen. Sie war so sauer gewesen, dass sie bis Mitternacht am Schreibtisch gesessen und alles wieder und wieder

überarbeitet hatte. Und was sie am meisten wurmte – irgendwie hatte er ja recht. Das, was sie ablieferte, entsprach keineswegs dem, was sie früher gebracht hatte.

Auch bei ihrem Mann war es spät geworden. Auf der Rückfahrt von der Firma hatte er nur noch kurz bei ihrer Hausbaustelle vorbeischaun wollen. Daraus waren zwei Stunden geworden. Als er endlich heimkam, hatte er sich müde auf die Couch gesetzt und den Fernseher eingeschaltet. Das war zu viel. Sandra war völlig ausgetickt. Auch das hatte es früher nicht gegeben. Die Nacht war nicht nur kurz gewesen, sondern sie hatte auch viermal aufstehen und Vincent beruhigen müssen. Morgens hatte sie dann festgestellt, dass die Creme der Torte nicht richtig fest geworden war. Dann müssten sie halt langsam fahren. Während Sandra noch die letzten Dinge für den Tag und die Nacht im Hotel zusammensuchte, hatte das Telefon geklingelt und die aufgeregte Braut höchstpersönlich angerufen: ob Sandra und ihr Mann nicht während des Hochzeitsgottesdienstes beim Aufbau der Candy-Bar und dem Einschenken der Sektgläser helfen könnten, sie befürchte, es seien zu wenig Helfer eingeplant. »Natürlich!«, hörte sich Sandra schneller sagen als sie nachdenken konnte. Als sie endlich im Auto saßen, waren sie viel zu spät dran.

»Erleichtert seufzte ich auf«, erzählt Sandra später – immer noch erschrocken darüber, was im nächsten Moment passierte, »als wir endlich ausparkten und vom Bordstein rollten. Es dauerte vermutlich nur Millisekunden, in meiner Wahrnehmung verging allerdings eine Ewigkeit, bis ich darauf kam, dass etwas fehlte. Ich kann es immer noch nicht fassen – wir hatten Vincent vergessen! Wir waren nur wenige Meter gefahren, aber ich sprang aus dem Auto, rannte zu unserer Haustür, wo er immer noch in seiner Autoschale saß und mit seinen Händchen spielte. Ich heulte wie ein Schlosshund. Und natürlich kamen wir zu spät zur Hochzeit.« Das war der Moment, als Sandra erkannte, dass »es mehr als genug war«.

DIE RUSHHOUR *des Lebens*

Beruf, Familie, Partnerschaft, vielleicht die Pflege älterer Angehöriger und irgendwie auch die Sorge für sich selbst – viele verschiedene Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen, ist enorm anstrengend. Eine solche Situation erleben berufstätige Eltern wohl alle einmal: Irgendwann ist das Maß des körperlich, emotional und mental Erträglichen erreicht. Vielleicht vergisst nicht jeder sein Kind zu Hause. Aber da schaut die sonst immer zurechtgemachte Frau auf der Arbeit in den Spiegel und merkt, dass sie völlig ungeschminkt ist. Der Mann ist gereizt, obwohl er sich vorgenommen hatte, heute mit dem Junior geduldig zu sein. Das Kind wird mit der Schulmappe in die Schule geschickt, obwohl heute ein Ausflug geplant ist, für den es Rucksack und Regenkleidung braucht. Und der Himmel, der einmal voller Geigen hing, löst sich in Dauerregen auf.

Berufstätige Eltern reiben sich auf, gehen weit über ihre Kräfte und merken trotzdem, dass alles Mühen es einfach nicht besser macht. Stattdessen: Spannungen überall.

Die einst traute, unschlagbare Zweisamkeit wird immer wieder durch kleine Nörgeleien und Streitereien vergiftet. Frust und Anspannung entladen sich dort, wo es zunächst am ungefährlichsten scheint und doch am meisten wehtut – in der Partnerschaft. Den Kindern gegenüber hatte man immer eine freundlich-bestimmte Mutter, ein geduldig-partnerschaftlicher Vater sein wollen. Stattdessen unwilliges Dauermeckern: »Könnte vielleicht auch mal jemand anderes den Besen in die Hand nehmen?« oder ungeduldiges Triesen: »Jetzt aber Hopp-Hopp, du schläfst beim Zähneputzen ja ein!«

Im Beruf hat man schnell das Gefühl, die Team- und Spaßbremse der Nation zu sein. »Ist ja klar, dass du wieder den Brückentag kriegst«, ist dann eine Botschaft, die mehr verletzt, als dem Absender vielleicht bewusst ist. War man früher einfach eine Kollegin, ist man jetzt eine Mitarbeiterin mit Kind – argwöhnisch scheinen alle nur zu schauen, ob man das mit der Vereinbarkeit hinkriegt. Alle tragen Verständnis

zur Schau – als ob man eine seltsame Krankheit hätte –, Beförderungen machen trotzdem plötzlich einen weiten Bogen um den eigenen Schreibtisch.

Auch für Freundschaften ist die Familienphase eine Belastungsprobe: Bekommen die Freunde gleichzeitig Kinder, ist die Freude zunächst groß. Trotzdem verändert sich alles. Triffst man sich oder fährt sogar zusammen weg, sind Klärungen nötig: Können wir ertragen, dass unsere Freunde unsere Kinder auch mal zurechtweisen? Kann ich es aushalten, wenn mein Kind einfach nichts mit Musik am Hut hat, während das gleichaltrige Kind der Freunde bereits das zweite Instrument lernt und im Orchester spielt? Was, wenn mir das Kind meiner liebsten Freundin partout nicht sympathisch ist?

Bleiben Freunde in dieser Zeit kinderlos, berichten viele Eltern von einer Entfremdung: Man scheint nun auf unterschiedlichen Sternen zu leben. Wären die Beziehungen früher ein Brunnen für Lebendigkeit, Spaß, aber auch tolle Gespräche, sind sie nun sehr abhängig von echtem Verständnis und Toleranz. »Ihr meldet euch ja gar nicht mehr« oder »Schön, dass ich euch endlich mal erreiche« sind in dieser Zeit tabu für die Ohren junger Eltern. Mein persönlicher Frust-Favorit: »Na, wenn ihr nicht kommt, ist es euch halt nicht wichtig genug. Ist schon okay!« Kein Wunder, dass diese Zeit, in der so viele Herausforderungen – Familiengründung, Berufseinstieg, Existenzaufbau und immer öfter auch die Pflege von Angehörigen – gleichzeitig zu meistern sind, mit dem Berufsverkehr verglichen und als »Rushhour« des Lebens bezeichnet wird. Dichter Verkehr auf allen Straßen, ständiges »Stop-and-go« und das Bedürfnis, vorwärtszukommen, erfordern volle Konzentration und zerren an den Nerven. Mancher möchte dabei glatt ins Lenkrad beißen. Die Reizschwelle berufstätiger Eltern ist in der Hauptverkehrszeit des Lebens verständlicherweise recht niedrig und die Nerven liegen oft blank.

Was dann schneller als bisher gewohnt entsteht, ist Wut – ohnmächtige, hilflose Wut. Wut aus Enttäuschung, dass alles sich verändert und

nichts so ist, wie man es sich vorgestellt hat. Wut aus Erschöpfung und Hilflosigkeit. Wut, die latent brodelnd und unerwartet hochkocht. Gerade da, wo man sie am wenigsten brauchen kann – wenn das eigene Kind nicht schnell genug ist, der Partner Verabredungen nicht einhält, Freunden eine dumme Bemerkung rausrutscht. Diese Wut ist nicht immer einfach nur laut, sondern manchmal ganz still – man mag sie sich gar nicht eingestehen. Manchmal kann aus Wut Aggression werden und dann geschehen Dinge, oder man stellt sich vor, Dinge zu tun, die man früher nie für möglich gehalten hätte. Ich selbst erinnere mich daran, wie ich einmal mit dem Telefon ins Bad flüchtete und meinen Mann auf seiner Arbeitsstelle anrief, der mich beruhigen musste, weil meine zweieinhalbjährige Tochter in einem Wutanfall tobend vor der Tür lag und mit ihrem Gebrüll meinen einjährigen Sohn aufgeweckt hatte, der nun – völlig übermüdet – ebenfalls schrie. Ich bin mir nicht sicher, was hätte passieren können, wenn ich am anderen Ende der Leitung nicht unendliche Ruhe, Geduld und Unterstützung erfahren hätte. Immer wieder entstehen Situationen, in denen Eltern über sich selbst erschrecken und sich Lichtjahre von dem entfernt fühlen, was sie sich einmal unter ihrem Familien- und Berufsleben vorgestellt hatten. Da ertappt sich der Vater, wie er mit einem wütenden: »Jetzt gib endlich Ruhe!« dem quengelnden Spross an der Supermarkt-Kasse den erbetelten Lolli in die Hand drückt. Wie hatte er früher den Kopf über die Inkonsequenz mancher Eltern geschüttelt! Die Mutter ist entsetzt über sich selbst, als sie – müde von der Arbeit zurück – über die Schuhe ihrer jugendlichen Kinder stolpert und sie wütend in den Schnee vor die Haustür kickt. So sehr hatte sie sich vorgenommen, immer cool zu bleiben – egal, was passiert. So stand das nicht im Kleingedruckten der Familienplanung! Viele Eltern haben das unterschwellige Gefühl, von ihren Träumen betrogen worden zu sein. In dunklen Momenten meldete sich auch bei mir eine leise Stimme zu Wort: »Habe ich das gewollt? Ist das alles nicht einfach nur Last?

Haben vielleicht die anderen recht, die meinen, Mütter gehören nach Hause zu ihren Kindern? Wieso tue ich uns das eigentlich an? Passen Familie und Beruf einfach nicht unter ein und denselben Hut, der dann auch noch auf meinen Kopf passen soll?« Mittlerweile weiß ich: das ging nicht nur mir so.

HAMSTERRAD und Spagat

Ich staune in Gesprächen mit Eltern immer wieder: Frauen und Männer, die ihre unterschiedlichen Lebensbereiche gut zusammenbringen wollen, erkennen das Vereinbarkeitsproblem glasklar und bemühen sich nach Kräften, es in den Griff zu bekommen. Dabei sind sie nicht gerade zimperlich. Haben sie vor der Geburt des ersten Kindes 100 Prozent Einsatz gebracht in ihrem Beruf, versuchen sie nun, 200 Prozent in Beruf und Familie zu leisten. Aber nicht mal die scheinen auszureichen, um alle Unwägbarkeiten und Aufgaben zu bewältigen.

Wenn Sie Ihre eigene Situation anschauen: Wie würden Sie sie beschreiben? Was ist typisch für das unendliche Bemühen, sowohl beruflich als auch in der Familie als auch ehrenamtlich einen guten Einsatz zu leisten?

Im Coaching höre ich immer wieder den Vergleich mit einem Hamster im Rad. Anja, eine 32-jährige Steuerfachangestellte mit zwei kleinen Kindern, erzählte kürzlich: »Ich laufe und renne und mache immer mehr. Ich versuche, die Dinge besser zu organisieren, mir sogar Zeitfenster für mich selbst einzuplanen. Doch je mehr ich strukturiere und mich mühe, umso schneller scheint sich das Rad zu drehen. Kaum habe ich drei Dinge auf meiner To-do-Liste erledigt, erscheinen auf magische Weise fünf neue Aufgaben.«

Viele berufstätige Eltern meinen, sie müssten nur die Dosis ihrer Anstrengungen erhöhen und sich etwas mehr Mühe geben – effektiver und effizienter werden und dadurch mehr schaffen. Dann würde das schon klappen mit Job und Kindererziehung. So nehmen sie Arbeit mit

nach Hause, verzichten auf Feierabend und Erholung. Das Ergebnis? Millionen Mütter und Väter erschöpfen sich tagtäglich. Sie verausgaben ihre Kraft, Energie und Gesundheit und fühlen sich schließlich ausgelaugt, zerrissen und unendlich müde. Und am Ende bleibt trotz allen Bemühens das Gefühl, sich nicht ausreichend angestrengt, ja sogar versagt zu haben.

Andere vergleichen ihre Situation mit einem Spagat. Sie empfinden die Lebensbereiche Familie und Beruf wie zwei Eisschollen, auf denen sie mit je einem Bein stehen. Während das Eis auseinander driftet, versuchen sie, das Gleichgewicht zu halten. Das ist nicht nur anstrengend, sondern birgt auch die ständige Gefahr, auf einer Seite herunterzufallen. Emotional und mental verlagern sie ständig den Schwerpunkt hin und her, setzen Prioritäten und fällen Entscheidungen. Ein freundschaftliches Schulterklopfen des Kollegen bei der Weihnachtsfeier: »Heute machen wir mal einen drauf – du bleibst doch länger?«, kann dann schnell den festen Stand ins Wanken bringen im Wissen, dass gerade auch in der Schule Weihnachtsfeier ist. Ständig droht die Gefahr, dass der Spagat im Eiswasser endet.

Aber das ist noch nicht alles. Während berufstätige Eltern versuchen, auf Eisschollen zu balancieren, tobt nämlich ein heftiger Orkan ...

DRUCK von allen Seiten

»Ist doch wahr: Was sollen denn Familien eigentlich noch alles leisten? Die Gesellschaft will, dass wir unsere Kinder zu braven Staatsbürgern erziehen, die später tolle Jobs machen. Nebenbei sollen wir Frauen Karriere machen, weil wir angeblich gebraucht werden. Die Männer sollen sich bitteschön um ihre Sprösslinge kümmern – neue Väter braucht das Land –, aber ihre Arbeit sollen sie trotzdem zu 150 Prozent schaffen. Perfekt aussehen und uns um Haus und Grundstück kümmern müssen wir auch noch. Und ach ja, da ist ja noch der Generationenvertrag! Also, liebe Familien, schiebt eure Großeltern nicht in

Pflegeheime, das wäre lieblos. Wir Eltern sollen Nachhilfelehrer, Krankenpflegerinnen, Hauswirtschaftsleiter, Erzieherinnen sein und dann noch einen tollen bezahlten Job machen. Klar stehen wir unter Druck!« Da ist sie wieder – die Wut, die aus dem Gefühl entsteht, dass die Anforderungen zu hoch für die eigene Kraft sind, gemischt mit dem Vorwurf der Ungerechtigkeit der gesellschaftlichen Anforderungen und dem Zweifel an sich selbst.

Die Frau um die 40, die sich zu Wort gemeldet hat, ist eine von vielen, die nach längerer Berufstätigkeit noch einmal studieren und mir nun im Seminarraum gegenüber sitzen. Es sind taffe Frauen und Männer, die wissen, wovon sie reden.

Eben habe ich ihnen eine Studie aus dem Jahr 2008 vorgestellt; darin wurde die Lebenswirklichkeit von Eltern in Deutschland untersucht. Sie trägt den bezeichnenden Titel »Eltern unter Druck« und belegt wissenschaftlich genau die Erfahrungen, die Eltern auf Spielplatzbänken, beim Elternfrühstück, unter Kolleginnen mit Kindern, auf dem Elternabend in der Grundschule und in sozialen Netzwerken mal wütend, mal im Jammerton, mal mit anklagend ausgestrecktem Finger formulieren: das Leben mit Kindern ist anstrengend und fordernd – aber an den Kindern liegt das zuletzt! Der Druck kommt von *allen* Seiten!

Natürlich läuft man nicht den ganzen Tag als wandelnder Dampfkessel durch die Gegend. Die meisten Eltern haben sich mit ihrer Lebenssituation arrangiert und denken: »Es ist halt so und irgendwann wird's sicher auch wieder besser!« Und irgendwie funktioniert es ja auch. Trotzdem sollten Sie genauer hinschauen. Der Arzt muss die schmerzende Stelle abtasten, um eine Diagnose stellen zu können, die Voraussetzung für den richtigen Behandlungsansatz ist. Das kann wehtun. Aber im Hinblick auf die Heilung erträgt der Patient die Prozedur. Nachdem ich Ihnen die Symptome der Lebenssituation berufstätiger Eltern geschildert habe und Sie selbst sie vermutlich mit vielen Beispielen aus Ihrem Alltag ausschmücken können, ertasten wir nun die

mit ihm. Am frühen Morgen waren die Schmerzen wie weggeblasen. Sollten wir den Kleinen in die Kita schicken? Oder doch lieber gleich die Großeltern fragen? Vielleicht könnten wir uns den Tag aufteilen? So ging das schon seit Wochen, die Kinder kränkelten abwechselnd. Bisher hatte ich trotzdem keinen Tag gefehlt und meine beruflichen Aufgaben erledigt. An jenem Morgen jedenfalls fand ich es nett, als mein Kollege, ein Mittdreißiger ohne Kinder, fragte: »Na, wie geht's?« Es tat gut, einfach mal zu jammern, und so erzählte ich ein bisschen vom Spagat der letzten Wochen. Seine Antwort darauf lächelnd: »Wenn ich gemein wäre, würde ich sagen: Du hast es ja nicht anders gewollt.« Das saß. Klar meinte er es nicht so – und hat es vermutlich auch gleich wieder vergessen. Ich nicht. Bis heute ärgere ich mich über meine damalige Sprachlosigkeit. Aber was hätten Sie geantwortet? Kinder sind augenscheinlich kein Allgemeingut der Gesellschaft mehr, über deren Ankunft sich *alle* freuen, für deren Erziehung und Versorgung sich *alle* verantwortlich fühlen. Kinder scheinen ein Privatvergnügen zu sein. Wer sich das leistet, muss mit den Konsequenzen eben leben – mit allem Drum und Dran. Mit den finanziellen Einschränkungen, durchwachten Nächten, Problemen in der Schule. Wer meint, Kinder haben zu wollen, muss sich damit abfinden, ein paar Jahre auf Partys, High Heels, Spritztouren mit Kumpels und die schnelle Beförderung zu verzichten oder seinen Tee zu trinken, bevor er kalt geworden ist. Stattdessen kann man sich damit trösten, dass sich neue, interessante Betätigungsfelder eröffnen: Testergebnisse von Babyschalen vergleichen, Babykost ohne Heizgerät im Winter aufwärmen (Motorwärme nutzen!) oder im überfüllten Wartesaal des Kinderarztes am Samstagvormittag im Halbschlaf Kinderbücher vorlesen. Und wenn man sich schon das Vergnügen »Kinder« leistet, müssen dann auch unbedingt beide Eltern noch arbeiten gehen? Früher war man da bescheidener, da hat man halt den Gürtel enger geschnallt. Aber heute wollen die Leute ja auf nichts verzichten. Selbst schuld, wenn sie mit Familie und Beruf überfordert sind!

Aber weil Kinder Sinn und Glück ins Leben bringen und damit alle Last gerechtfertigt scheint, klagen Eltern nicht. Sie wissen: Das habe ich mir selbst eingebrockt! Die Suppe muss ich selbst auslöffeln. Und dabei sollte ich wenigstens so tun, als ob jeder Bissen schmeckt. Denn ich weiß: Nur glückliche Eltern haben glückliche Kinder. Und das wissen auch alle anderen ringsherum. Ich bin verantwortlich dafür, dass ich Kinder habe (und das ist ja eigentlich auch wirklich schön!), also bin ich auch verantwortlich dafür, dass es ihnen gut geht, dass aus ihnen etwas wird. Und dazu gehören selbstverständlich auch die finanziellen Möglichkeiten. Und wenn es Schwierigkeiten gibt, muss ich sie lösen. Ich habe es ja nicht anders gewollt. Ich bin die Ursache der Probleme, also habe ich auch kein Anrecht auf Verständnis oder Unterstützung. Das kann ich nicht verlangen.

Und das Schlimme: Diese inneren Dialoge werden von der Außenwelt – von den Menschen ringsherum – in ihrer vermeintlichen Richtigkeit bestätigt. Eine junge Frau, Mutter von zwei kleinen Kindern, erzählte mir, dass die schärfste Kritikerin gegen ihre Berufstätigkeit ihre eigene Mutter sei. »Wenn du der Meinung bist, du musst dich jetzt unbedingt selbst verwirklichen, obwohl du Mutterpflichten hast und zu deinen Kindern gehörst, kannst du das gern tun. Aber ich werde dir dabei nicht helfen. Auf mich kannst du nicht zählen«, bekomme sie von ihr zu hören.

Die Betroffenen gelangen zu der inneren Überzeugung, dass sie ihre Lebenssituation allein zu stemmen haben. Sie meinen, den Druck aushalten zu müssen, und spüren doch Gereiztheit, Unzufriedenheit und dass sie andere nerven, wenn ihnen doch einmal nach Jammern über den anstrengenden Alltag zwischen Beruf und Familie ist.

Dann wirkt die Kollegin, die eben braungebrannt und von den Wellness-Angeboten schwärmend aus Gran Canaria zurückkommt, für die Mutter von zwei pubertierenden Teenagern wie die reinste Provokation, die wahlweise Aggressionen oder ein Gefühl tiefer Resignation auslöst mit dem Bedürfnis, zu kapitulieren.

Aber selbst dieser Ausweg ist Eltern nicht vergönnt. Schnell weist uns der innere Schulmeister zurück: »So was darfst du nicht mal denken! Aus der Nummer kommst du nicht mehr raus! Reiß dich zusammen!« Und das tun Eltern dann: Zähne zusammenbeißen und durch! Irgendwann wird's sicher besser ... Das Glück im Leben wird man auf diese Weise allerdings nicht finden.

ALLTAG im Überlebensmodus

Ich erinnere mich an eine Geschichte, die Paulo Coelho in seinem Buch »Der Alchemist« erzählt. Ein junger Mann reist in das prächtige Schloss eines berühmten Weisen, um von ihm zu erfahren, wie er das Geheimnis des Glücks finden könne. Da der Weise viele Besucher hat, und sich mit jedem einzeln unterhält, dauert es eine geraume Weile, bis der junge Mann an die Reihe kommt. Der weise Mann hört sich seine Bitte an und erklärt, er habe im Moment zwar keine Zeit, ihm das Geheimnis des Glücks zu erklären, aber der Junge könne sich ja inzwischen im Schloss etwas umschaun. Dann gibt er ihm einen merkwürdigen Auftrag: während er sich umschaue, möge er doch bitte einen Löffel mit Öl mit sich tragen.

Was tut der junge Mann? Er wandert treppauf und treppab und achtet darauf, dass er kein Öl verschüttet. Als er nach zwei Stunden wieder zu dem Weisen kommt, will dieser wissen, was er im Schloss an Schönerem entdeckt habe. Ob er den herrlichen Park, die einmaligen Teppiche und kostbaren Bücher gefunden habe. Dies muss der junge Mann traurig verneinen. Er habe nichts von alldem gesehen, da all seine Konzentration dem Öl auf dem Löffel gegolten habe.

Hier lädt uns die Geschichte ein zu fragen: Was ist das kostbare Öl in unserem Leben? Das Wohl unserer Kinder? Die berufliche Weiterentwicklung? Der Aufbau einer Existenz, eines soliden finanziellen Polsters? Vermutlich all dies gleichzeitig. Dazu kommen unsere Ansprüche und Erwartungen, der innere und der äußere Druck.

Das macht uns dem jungen Mann ähnlich, der nicht die Herrlichkeiten des Palastes bestaunen kann, weil der weise Mann ihn unter Druck gesetzt hat, auf das Öl zu achten. Wie schade für den Jungen! Vielleicht ist es sein einziger Besuch im Schloss, eine einmalige Chance, kostbare Erinnerungen für sein Leben zu sammeln.

Gleich ihm entwickeln Menschen, die vieles zusammenbringen müssen – Arbeit und Kinder, Verwandte und Partnerschaft, Existenzaufbau und –fortentwicklung – eine Art Tunnelblick. Sie sehen nur das, was ihnen im Moment für das Überleben hilft. Sie sehen nicht mehr die ganze Fülle ihres Lebens: die kleinen Fortschritte des Kindes, das versteckte Lob am Arbeitsplatz, die freundliche Geste des Partners, den Wechsel der Jahreszeiten auf dem Weg zur Arbeit. Sie konzentrieren sich ganz auf ihr Mantra »Irgendwann wird alles besser«, auf das Licht am Ende des Tunnels. Dabei übersehen sie leicht, dass es auch im Tunnel Fluchtwege an die Oberfläche, ins Freie, ans Sonnenlicht gibt. Innehalten, Auftanken scheint nicht möglich, weil ein Stehenbleiben bedeuten könnte, dass der Zustand noch länger andauert.

Nun können Sie einwenden: Druck ist doch gar keine schlechte Sache! Mancher lässt die Arbeit bis zum letzten Augenblick liegen, weil er oder sie unter Druck erst richtig zur Höchstform aufläuft. Der Druck, unter dem berufstätige Eltern stehen, ist aber von anderer Natur. Er setzt nicht Energien frei, die in konstruktive Lösungen führen. Dieser Druck ist destruktiv. Er spornt nicht an, sondern er lässt die Betroffenen das Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit entwickeln, weil sie durch den Tunnelblick keinen Ausweg sehen. Sie können nicht mal eben in einen Ballon steigen, sich die Landschaft von oben anschauen und ganz entspannt in luftiger Höhe nach Lösungen suchen. Sie stecken fest im Tunnel, wo es weder vor noch zurück geht.

Okay, nun könnte man dem jungen Mann in der Geschichte doch raten, sich einfach dem Druck zu entziehen. Warum achtet er so verbissen auf das Öl auf dem Löffel? Er könnte doch einfach die Worte des Weisen in den Wind schlagen und den Tag genießen? Selbst schuld,

wenn er sich an so eine sinnlose Anweisung hält! Die Geschichte von Paulo Coelho ist noch nicht zu Ende. Der Weise gibt dem jungen Mann eine zweite Chance, er darf noch einmal losziehen, um sich alle Herrlichkeiten des Palastes anzuschauen ... Jetzt staunt er über die wunderbaren Pflanzen und Tiere im Park, sieht die majestätischen Berge ringsum, die vollkommene Schönheit dieser Welt. Freudig erzählt er dem Weisen, was er alles gesehen habe. Da fragt ihn dieser, wo das Öl sei, dass er ihm anvertraut habe. Entsetzt stellt der Junge fest, dass sein Löffel leer ist. Er hatte nicht bemerkt, dass er unterwegs alles verschüttet hatte. Und das ist schließlich der Rat des weisen Mannes: Das Geheimnis des Glücks besteht darin, die Schönheit der Welt zu sehen, ohne dabei das Kostbare aus den Augen zu lassen.

So einfach.

An dieser Stelle will ich nochmals zurückkehren zu der Geschichte von der jungen Mutter, die ihr Baby in der Autoschale am Straßenrand stehen lässt. Es ist meine eigene Geschichte. Und mir wurde damals im selben Augenblick sonnenklar, dass ich raus aus dem Tunnel musste und meinen Blick weiten. Ich zog die Notbremse und sprang aus dem Hamsterrad. Meinte ich zumindest.

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Warum das Konzept Work-Life-Balance nicht für berufstätige Eltern taugt

Weil ich so müde, erschöpft und vom ständigen Kinderherumschleppen schief und rückengeplagt wirkte, durfte ich zur Mutter-Kind-Kur fahren. Das war für mich ein Hoffnungsschimmer am Horizont. Während ich die Sachen packte, gab ich mich der Vorfreude hin, dass nun vieles anders werden würde: Endlich würde ich meine Verspannungen loswerden – ich stopfte den Bademantel in meinen Koffer. Endlich würde ich Zeit für die Kinder haben – ich legte noch einmal zwei Spiele dazu. Endlich würde ich Zeit für mich haben – noch ein dicker Roman – und ganz viel Sport treiben – die Walkingstöcke ... Die Kur sollte eine Art Initialzündung fürs kraftvolle Durchstarten im Alltag werden. Ich meinte, nun endlich zu lernen, wie ich die Dinge unter einen Hut bekommen und trotzdem gelassen bleiben könnte.

In der Kurklinik angekommen, dauerte es eine Zeit lang, bis ich auch innerlich zur Ruhe kam und die Entspannung einsetzte. Es war eine schöne Zeit, die viel zu schnell verging. Ich sprach mit anderen Eltern und hörte, dass sie ähnliche Probleme hatten. Ich fand Zeit für mich, begann zu malen und genoss die freie Zeit mit den Kindern. In einem Rosmarinbad liegend, dachte ich gegen Ende der Kur über die vielen Erkenntnisse nach, die ich gesammelt hatte. Die Physiotherapeutin hatte mir bestätigt, dass ich eine schiefe Haltung hatte und dringend Sport treiben sollte: »Eine halbe Stunde täglich genügt schon.« Die Entspannungstherapeutin hatte ihren Kopf geschüttelt: »Sie sind aber verspannt, lassen Sie doch mal locker!« Der Blick auf die Waage hatte gezeigt: Der BMI ist außer Kontrolle. Und beim Basteln mit den Kin-



»SIMPLE PRESENT«

*Warum Sie nur eins tun dürfen,
damit Sie alles schaffen*

Die Ahnung einer Möglichkeit, ein entspannteres Leben zwischen Beruf und Familie zu führen, eröffnete sich mir eines sonnigen Vormittags in meinem Büro. Ich brütete über irgendeiner Aufgabe. Da fiel mein Blick auf eine Glasmurmeln, die sich neben allerlei anderen Kleinigkeiten auf meinem Schreibtisch verirrt hatte. Ohne nachzudenken nahm ich sie in die Hand und ließ sie auf der Schreibtischplatte kreiseln. Das beruhigte meine Gedanken und ließ mich neue Konzentration finden. Mit einer einzigen Drehbewegung versetzte ich die kleine Kugel in Rotation. Es klappte nicht auf Anhieb, und zunächst schoss sie von der Tischplatte. Aber nach einer Weile gelang es mir, dass die Murmel sich gleichmäßig um sich selbst drehte und dabei auf der Stelle blieb. Fasziniert begann ich, das Spiel ihrer Farben in der Sonne zu beobachten. Die Murmel drehte sich rasant und schien doch fast still zu stehen.

Das gefiel mir: sich bewegen und doch ruhig bleiben, konzentriert auf die eigene Mitte. Wie war das möglich? Wie machte die Murmel das?

IN DER BEWEGUNG *ruhen*

Meine Erinnerung entführte mich in eine Physikstunde vor vielen Jahren – mit einer mechanischen Versuchsanordnung, und lateinische Begriffe kugelten mir ins Bewusstsein: Zentrifugalkraft und Zentripetalkraft. In der Drehung eines Körpers wirken zwei entgegengesetzte Kräfte: Die Zentrifugalkraft (lat. fugere = fliehen) wirkt nach außen,

vom Zentrum weg. Diese Kraft sorgt dafür, dass die Bewegung nicht aufhört. Jeder einzelne Punkt der Murmel setzt seine einmal angestoßene Bewegung in gleicher Richtung und gleichem Tempo fort. Geradlinig. Und das heißt eben vom Zentrum weg. Alles ist in Bewegung, kein noch so winziges Element steht still. Eigentlich müsste die Murmel in tausend Einzelteile auseinanderfliegen.

Doch da ist noch die Zentripetalkraft (lat. petere = ziehen). Sie wirkt entgegengesetzt der Fliehkraft zur Mitte hin. Jeder einzelne Punkt wird zum Mittelpunkt gezogen und dadurch verhindert, dass er nach außen geschleudert wird. Durch die widerstreitenden Kräfte wird die geradlinige Bewegung der einzelnen Punkte in eine Kreisbewegung umgelenkt. Beide Kräfte zusammen, jede gleich stark, bewirken, dass die Murmel sich immer weiter dreht: ruhig um sich selbst.

IM GLEICHGEWICHT LEBEN

Diese beiden, einander entgegengesetzten Kräfte finden Sie auch in Ihrem Alltag: zum einen die Kraft, die Menschen in Bewegung hält und aktiv sein lässt. Erinnern Sie sich zum Beispiel an Tätigkeiten, von denen Sie ganz erfüllt sind: Hier investieren Sie gern und voller Schwung Zeit und Energie, um sie zu erledigen. Steht eine große Familienfeier an, befinden sich die Gastgeber tagelang im Ausnahmezustand. Sie telefonieren, brutzeln, putzen, bügeln und backen, um erst hinterher, wenn sich alle Gäste glücklich verabschiedet haben, zu merken, wie erschöpft sie sind. Selbst wenn ihr Kind nachts weint, stehen seine Eltern automatisch auf, um es wieder in den Schlaf zu wiegen. All das tun Menschen voller Elan. Sie sehen einen Sinn in dem, was sie tun und setzen dafür all ihre Energie ein. Diese Kraft, die sie so aktiv sein lässt, zeigt ihnen: »Ich lebe, und zwar gern!« Es ist dieselbe Kraft, die auch die Murmel in Bewegung hält.

Auch die entgegengesetzte Kraft erleben Sie: jene, die Ihnen Energie gibt, Sie in der Bahn hält, Ihnen Konzentration und Wachsamkeit schenkt. Diese auf die innere Mitte ausgerichtete Kraft ist zu beobach-

ten, wenn die Erzieherin auch im größten Trubel aufgeregter Kinder gelassen bleibt. Die Designerin, die eine neue Idee umsetzt und dabei ganz versunken und kaum ansprechbar ist, spürt sie. Oder ein Jogger, der es schafft, nicht nur durch die Natur zu rennen, sondern beim Laufen bewusst den Geruch, die Geräusche und Farben der Landschaft wahrzunehmen.

Ich schubste die Murmel auf meinem Schreibtisch noch einmal an. Der sich ruhig und schnell zugleich drehenden Kugel war es physikalisch nicht möglich, die beiden Kräfte zu trennen – sie bedingen und brauchen einander für die ideale Rotation. Mich bestärkte diese Beobachtung in meiner Erkenntnis: »Arbeit« und »Leben« sind nicht voneinander zu trennen. Denn das würde Gegensätze ausdrücken, wo gar keine sind. Bevor wir uns in unterschiedliche Lebensbereiche zerreißen, um dann alles wieder zusammenfügen zu müssen, wäre es doch besser, alle unsere Kräfte gleich beieinander zu behalten. Letztendlich ist alles bereits unter einem Hut. Es kommt wohl eher darauf an, dass wir auch selbst unter dem Hut bleiben.



Noch etwas fiel mir auf: Die Murmel bewegte sich nur in eine Richtung. Manchmal im leichten Bogen, manchmal auf einer Linie zog sie gelassen und präzise ihre Bahn. Die Kräfte nach außen und die nach innen ermöglichten beide gemeinsam das Streben in diese Richtung. Das machte die Murmel so rasant und zugleich souverän in ihrer Bewegung.

Versuchte ich, ihre Bewegung zu ändern, geriet sie sofort ins Schlingern. Auch das ist gut übertragbar auf den Menschen: kann er alle seine Kräfte auf eine Sache konzentrieren, gehen ihm die Aufgaben schnell, effektiv und gut von der Hand. Wird er ständig in dem, was er tut, unterbrochen und ist andauernd gezwungen, die Richtung seiner Bemühungen zu ändern, gerät er aus dem Konzept, macht Fehler.

Letzteres entspricht der täglichen Erfahrung berufstätiger Eltern: Das Mühen um gelingende Vereinbarkeit gleicht in der Wirklichkeit einer permanenten Richtungsänderung, ähnlich einem Flipperspiel. Denn der geplante Tagesablauf wird immer wieder von Unwägbarkeiten unterbrochen.

Sich immer nur auf eines zu konzentrieren – wie soll das gehen, wenn so viele Erwartungen zu erfüllen sind? Ein Gleichgewicht von Ruhe in der Aktivität, von Entspannung in der Konzentration, von Auftanken während des Verausgabens, das klingt simpel und zugleich stark. Sich trotz Stress nicht mehr aus der Bahn werfen lassen, das wäre schon genial. Aber wie lässt sich das im Alltag verwirklichen?

Ich vermute, Sie kennen solche Momente des inneren Gleichgewichts längst: Erinnern Sie sich nur an eine Zeit, in der Sie entspannt und ausgeglichen waren – vielleicht war es ein Urlaub, ein schönes Wochenende? Was waren die »Zutaten« dafür, dass es eine gute Zeit für Sie war? Die Erfahrung zeigt: Ein Urlaub wird nicht erholsamer, wenn man den ganzen Tag am Strand liegt und sich nur einmal von der rechten auf die linke Seite dreht. Vielmehr kommt es auf die richtige Mischung von Aktivität und Ruhe an. Vorteil der »schönsten Wochen im Jahr«: Man kann sich beides frei einteilen.

»Na ja«, denken Sie jetzt vielleicht, »das ist halt Urlaub!« Aber erinnern Sie sich auch an andere Situationen, in denen Sie sich mitten im Getriebe des Alltags stark und ausgeglichen fühlten? Denken Sie an Augenblicke, in denen Sie mitten im Stress innere Ruhe erlebten und Sie sich von dem äußeren Trubel nicht aus der Bahn werfen ließen. Wie haben Sie das gemacht? Wenn Sie darauf eine Antwort gefunden haben, schließt sich die spannende Frage an: Wie könnten Sie das, was in diesen Momenten im Gleichgewicht war, auch auf andere stressige Situationen übertragen, um diese zu entspannen?

IM GLEICHGEWICHT DER KRÄFTE: »SIMPLE PRESENT«

Kinder machen es uns vor. Betrachten Sie einmal ein Kind, das versunken ist in sein Spiel. Es konzentriert sich ganz auf den Kampf der Piraten, das Kämmen der Puppen-Haarpracht, das Malen eines Bildes. Drumherum könnte das Haus abgerissen werden, das Kind würde es vielleicht kaum wahrnehmen.

Drei Dinge am Verhalten des Kindes sind bemerkenswert: Da ist erstens die aktive Konzentration auf nur eine Sache, ein Spiel, eine Aufgabe, die in diesem Moment das einzig Wichtige zu sein scheint. Das Kind ist ganz bei dem, was es gerade tut. Zweitens ist es gleichzeitig bei sich selbst, ruht in sich. Und drittens ist es ganz gegenwärtig, ganz gesammelt im Hier und Jetzt. Diese drei Aspekte beeinflussen sich, wirken gleichzeitig und bilden ein Gleichgewicht. Eine Lebensweise, die alle drei Punkte umfasst, kann auch gestressten Eltern zu mehr Ruhe im Alltag verhelfen.

Ein Ausdruck aus der englischen Grammatik soll diese Grundhaltung auf den Punkt bringen: »simple present«. Der Begriff bezeichnet eigentlich eine Zeitform, die »einfache Gegenwart«. Ich verwende ihn hier im übertragenen Sinn. Mit »simple« meine ich, die Dinge zu vereinfachen und sich nur auf eine Aufgabe, auf einen Menschen zu konzentrieren. »Present« umfasst das Ganz-bei-sich-Bleiben im Hier und Jetzt. Einfach präsent sein. Wenn es also gelingt, Vereinfachung und Präsenz in den anstrengenden Alltag zu integrieren, dann gelingt es vielleicht auch, mehr Momente im Gleichgewicht der Kräfte zu spüren. »Einfach« in der Gegenwart zu leben und sich auf das zu konzentrieren, was gerade »dran« ist, scheint vielen berufstätigen Eltern jedoch völlig unrealistisch. Denn oft ist schlicht zu viel auf einmal »dran«. Der Alltag ist komplex, manchmal chaotisch und immer eine Herausforderung an Organisation und Logistik. Was soll daran einfach sein? Eine Geschichte bringt die Not angespannter Menschen ebenso auf den Punkt wie die wunderbare Haltung der »einfachen Gegenwart«.

Ein weiser Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er antwortete:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich.«

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: »Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?«

Er sagte wiederum:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich.«

Wieder sagten die Leute: »Das tun wir doch auch.«

Er aber sagte zu ihnen:

»Nein, das tut ihr nicht. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.«

Und, haben Sie die Geschichte bis zum Ende gelesen? Allein das Lesen dieser kurzen Geschichte ist für viele von uns bereits eine Herausforderung. Man mag die Ruhe dieses Mannes kaum aushalten, wenn er seine Haltung darlegt, denn »wir wissen ja schon, was jetzt kommt«. Und wenn wir schnell zum Ende springen, können wir schneller weiterlesen und sind eher mit dem Buch fertig. Aber das ist ein Irrglaube, der gerade für Menschen, die viel um die Ohren haben, fatale Folgen hat. Ohne es zu wollen, verkomplizieren Menschen ihren ohnehin anstrengenden Alltag. Sie tun immer mehr und schneller und zum Teil sogar vieles gleichzeitig: eine Herangehensweise, die berufstätige Eltern nur zu gut kennen.

SIMPLE – das Komplizierte vereinfachen

MULTITASKING, DER UNTERSCHÄTZTE STRESSFAKTOR

Was tun Sie, wenn Sie Ihre Aufgaben zeitlich nicht mehr »auf die Reihe« bringen, es also nicht mehr schaffen, sie nacheinander abzu- arbeiten? Sie beginnen, die Dinge parallel zu tun, mehreres gleichzeitig. »Multitasking« ist der beschönigende Ausdruck für ein Durcheinander- wuseln Ihrer Sinne, Ihrer Aufmerksamkeit und Ihres Tuns. Er gaukelt vor, eine Fähigkeit zu besitzen, um schneller und effizienter durch das Leben zu rennen, dadurch auch »mehr« zu (er)leben. Das schicke Multitasking galt lange als Indiz für hohe Leistungsfähigkeit. Kein Wunder, dass Frauen als die Weltmeisterinnen dieser Disziplin gelten, bietet doch der Spagat zwischen Familie und Beruf ein hervorragendes Lernumfeld fürs Multitasking.

Neurowissenschaftler wie der Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel sagen jedoch inzwischen: Weder Frauen noch Männer sind für Multi- tasking geschaffen. Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren, denn das Bewusstsein hat zu jedem Zeitpunkt immer nur einen Inhalt. Multitasking kann nur heißen, in einer bestimmten Zeitspanne mehrere Dinge schnell hintereinander zu erledigen, also mit der Aufmerksamkeit ständig hin und her zu springen.

Eine Folge davon ist Erschöpfung, weil das Gehirn dieser Mehrfach- belastung auf Dauer nicht gewachsen ist. Die ständig wechselnden Aktivitäten halten in Atem, die innere Ruhe geht verloren und da- mit die Möglichkeit, sich voll und ganz auf eine Aufgabe einzulassen. Multitasking hält die Aufmerksamkeit an der Oberfläche und verplem- pert sogar Zeit – insgesamt dauert die »gleichzeitige« Erledigung von Aufgaben mehr als ein Viertel länger als die konzentrierte Arbeit an jeweils nur einer Aufgabe. Denn es braucht immer einen Moment, sich wieder an die nächste Aufgabe zu erinnern. Der Kopf befindet sich ständig im Modus »Wo war ich noch gleich?«. Dadurch steigt die Feh- lerquote und das Ausbügeln der Fehler ist dann ebenfalls zeitaufwendig.

Der Alltag berufstätiger Eltern ist kompliziert, ohne Frage. Viele wün- schen sich manchmal mehr Arme und Beine, um alles gleichzeitig und schneller erledigen zu können. Die realistische Lösung liegt aber genau im Gegenteil, nämlich den Alltag zu vereinfachen, eben »simple« zu leben. Klingt so einfach. Ist es auch. Aber nicht gerade leicht.

NUR EINES AUF EINMAL

Multitasking ist eine Mogelpackung, die viel verspricht, aber nur Stress erzeugt und die Fehlerquote erhöht. Dass stattdessen eine ver- einfachende Herangehensweise erfolgreich sein kann, zeigt ein alter Sport: Billard ist ein faszinierendes Spiel. Der Spieler stößt mit einem Queue, einem langen Stab, eine weiße Kugel an, die wiederum seine farbigen Kugeln in den Löchern des Billardtisches versenken soll. Um das Match zu gewinnen, braucht der Spieler körperliche und geistige Fähigkeiten. Aber diese allein genügen nicht. Im entschei- den Augenblick, wenn er den Queue auf die weiße Kugel richtet, hat der Spieler das Gesamtspiel mit allen Kugeln im Blick. Ansonsten aber blendet er alles Ablenkende aus. Er konzentriert sich mit seinem ganzen Körper, allen seinen Sinnen auf die einzige Aufgabe, die für ihn im Moment wichtig ist: mit einem Stoß möglichst mehrere farbige Kugeln zu versenken. Das, was ihn letztendlich aber wirklich erfolgreich macht, ist etwas, das im Kopf des Spielers stattfindet: die Kunst der entspannten Konzentration. Sein Geheimnis ist es, Anspannung loszulassen. Diese entsteht, wenn er sich zu große Mühe gibt, keinen Fehler zu machen. Es geht um das richtige Maß an Konzentration und Spontaneität. Bei- des zusammen wird möglich, wenn das Denken ruhig und in Einklang mit dem Körper ist.

Um erfolgreich die zahlreichen Aufgaben zwischen Beruf und Fami- lie zu stemmen, hat es wenig Sinn, alles wahllos und auf einmal erle- digen zu wollen. Klüger ist es, kurz zurückzutreten, sich das Ganze von mehreren Seiten anzuschauen und das Denken zu beruhigen. Wichtig ist, sich für eine Aufgabe zu entscheiden und sich auf deren Erledigung

ganz zu konzentrieren. Dann geht uns das, was wir tun, auch schnell und effektiv »von der Hand«.

Mütter und Väter müssen verinnerlichen, dass sie gleichzeitig nur an einem Ort sein, nur einem Kind zuhören, gleichzeitig nur eine Sache richtig erledigen können – mit aller nötigen Ruhe und Konzentration. Was aber tun in den vielen unübersichtlichen Situationen, in denen schnelles Handeln erforderlich ist?

AUFGABEN UND PROBLEME LÖSEN: EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Susanne ist gerade auf dem Weg in eine wichtige Besprechung. Sie ist aufgeregt, sie möchte ihre Ideen zum neuen Planungskonzept präsentieren und hat sich seit mehreren Tagen intensiv darauf vorbereitet.

Da wird sie ans Telefon gerufen: Die Lehrerin ihres Sohnes informiert sie, dass Philipp eben auf dem Schulhof hingefallen sei und sich eine blutende Platzwunde an der Augenbraue zugezogen habe. In Susannes Kopf geht nun einiges durcheinander. Was soll sie jetzt machen? Sofort zur Schule fahren und Philipp abholen? Dann würde sie vielleicht im Team als unzuverlässig gelten. Oder jemand anderen bitten, zur Schule zu fahren? Kann sie das als Mutter ihrem Sohn zumuten?

Frauen und Männer, die sich zwischen Familie und Beruf aufreihen, kennen solche Situationen zur Genüge. Täglich müssen sie schnell abwägen und Prioritäten setzen, sich entscheiden, Folgen bedenken. Der scheinbar sofortige Handlungsdruck engt die Wahrnehmung ein. Nicht zu wissen, was zu tun ist, führt zu einer Gefühlsmischung von Hilflosigkeit und Überforderung, die entweder in Lähmung oder in eine unbedachte Handlung münden kann. Wie aber lassen sich solch komplizierte Situationen vereinfachen, damit sie sich gut und leicht bewältigen lassen?

In dem wunderbaren Roman »Momo« von Michael Ende erklärt der alte Beppo der kleinen Momo, wie er mit Aufgaben, die scheinbar kaum zu bewältigen sind, umgeht. Beppo ist Straßenkehrer. Er weiß,

dass dies eine notwendige Arbeit ist. Während die Stadt noch schläft, wartet er jeden Morgen mit seinen Kollegen darauf, dass man ihm Karren und Besen gibt und die Straße nennt, die er fegen soll. Er macht seine Arbeit gern und gründlich, fegt langsam, aber stetig. Besenstrich für Besenstrich, dazwischen einen Atemzug. Manchmal ruht er ein klein wenig aus, bleibt kurz stehen und dann geht es weiter: Schritt, Atemzug, Besenstrich. Schritt, Atemzug, Besenstrich ... Und er erklärt Momo, wie er seine Arbeit bewältigt. Denn manchmal habe er eine sehr lange Straße vor sich, die so schrecklich lang sei, dass er denke, das nie zu schaffen. Und dann beeile er sich, er beeile sich immer mehr, weil es einfach nicht weniger wird, was vor ihm liege. Und er strengt sich an und habe Angst und sei zum Schluss ganz außer Puste. Und trotzdem liege die Straße dann immer noch vor ihm, weshalb er sich ganz erschöpft fühle. Da habe er erkannt, dass das nicht der richtige Ansatz sei. Viel besser sei es, nicht gleich an die ganze Straße zu denken, sondern nur an den nächsten Besenstrich. Er atme einmal durch und erledige den nächsten Besenstrich. Dadurch mache ihm seine Arbeit Freude und er mache sie gut. Am Ende sehe er plötzlich, dass er die ganze Straße geschafft habe, ohne es zu bemerken. Und er fühle sich nicht mal müde. »Simple« bedeutet genau das: das Komplizierte und Schwierige vereinfachen. Sie können, wenn mehrere Probleme gleichzeitig auftreten, sich unmöglich um alle gleichzeitig kümmern. Also entscheiden Sie, welches Sie zuerst lösen – die anderen müssen hinten anstehen. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um zu überlegen, was als nächstes dran ist. Es hilft, sich vor Augen zu führen: »Ich muss nicht das ganze Problem auf einmal lösen, sondern ich muss mich im Moment nur auf den nächsten Schritt konzentrieren und immer nur einen Schritt nach dem anderen tun.« Susanne tut das. Sie macht sich klar, dass sie innerhalb von Sekunden am Telefon keine gute Entscheidung treffen kann. Zunächst braucht sie weitere Informationen und etwas Zeit, um eine Lösung finden zu können. Sie fragt die Lehrerin nach deren Einschätzung der Situation. Diese antwortet, sie habe die Wunde erst einmal versorgt und Philipp

gehe es gut, er würde am liebsten schon wieder Fußball spielen. Es gäbe keinen sofortigen Handlungsbedarf, sie habe Susanne nur informieren wollen. Susanne bedankt sich und verspricht, innerhalb der nächsten fünf Minuten zurückzurufen, um zu klären, wie es weitergehen soll. Nachdem sie den Hörer aufgelegt hat, atmet sie erst einmal tief durch und beruhigt sich. Anschließend spricht sie mit ihrem Chef und bittet ihn, ihre Präsentation an den Anfang der Besprechung zu legen. Sie nimmt sich ihre Notfall-Telefonliste vor und geht alle ihre »Nothelfer« durch. Schließlich ruft sie die Mutter eines Mitschülers an, die zufällig Krankenschwester ist und nicht weit von der Schule entfernt wohnt. Susanne hat Glück: Die Mutter ist daheim und sofort bereit, Philipp abzuholen und ihn bei sich zu behalten, bis Susanne aus der Besprechung kommt, um mit ihm nach Hause zu fahren. Susanne ist unendlich erleichtert und ruft die Lehrerin wieder an. Dann widmet sie sich voll und ganz ihrer Präsentation. Sie weiß, dass Philipp erst einmal versorgt ist. Dank dem Verständnis ihrer Kollegen wird sie früher als sonst heimkehren und sich selbst und ihrem kleinen Helden einen Verwöhnmittag gönnen.



EXKURS *Ein Netzwerk aufbauen*

Der Alltag zwischen den Welten ist störanfällig und es braucht ein gutes Netzwerk, um auch unerwarteten Herausforderungen begegnen zu können. Was tun, wenn ...

... mein Kind krank ist?

... mein Kind kurzfristig abgeholt werden muss?

... ich krank werde?

... mein Kind in Kita oder Schule kommt?

Alleinerziehende Eltern sind von Anfang an gezwungen, sich ein Netzwerk aufzubauen, auf das sie im Ernstfall zurückgreifen können. Eltern in einer Partnerschaft verlassen sich dagegen gern darauf, zu zweit zu sein. Die Rechnung geht nicht unbedingt auf – eines der großen Minengebiete zwischen Eltern, wenn beide berufstätig sind. Auch sie sollten einen Krisenplan in petto haben.

Denn Menschen, die mehrere Optionen für den Fall der Fälle haben, reagieren mit wesentlich weniger Stress auf Herausforderungen. Allein das Wissen, wo und wie sie Hilfe in Anspruch nehmen könnten, lässt das Problem als wesentlich kleiner erscheinen und schafft Entlastung.

DIE NOTHELFER-LISTE:

ÜBERLEGEN SIE: Wen könnte ich im Ernstfall kurzfristig um Hilfe bitten? Denken Sie an Verwandte, Freunde, Eltern anderer Kinder oder Klassenkameraden, Nachbarn, Kollegen, Babysitter, firmeninterne Ansprechpartner, einen Familienservice. Sprechen Sie mit diesen Personen über Ihr Anliegen. Machen Sie sich eine Liste mit sämtlichen Telefonnummern, auf die Sie schnell zurückgreifen können. Denn wenn es darauf ankommt, kommt man manchmal nicht auf die naheliegendste Lösung.

Überlegen Sie auch, wem Sie aus der Nachbarschaft vertrauen können, wer häufig zu Hause ist, um dort einen Schlüssel für Ihre Wohnung zu hinterlegen, damit die Nothelfer ggf. auch ohne Sie Ihr Kind nach Hause bringen können.

UND GANZ WICHTIG: Seien Sie aufmerksam, wie es um die Notfallpläne von anderen Eltern im Kollegen-, Freundeskreis und bei Klassenkameraden und Freunden der Kinder bestellt ist. Sprechen Sie mit ihnen und bieten Sie im Ernstfall Unterstützung an oder packen Sie mit an, wenn Sie eine Notlage erkennen. So fällt es Ihnen leichter, selbst um Hilfe zu bitten, wenn Sie diese brauchen.



ten der einzelnen Teammitglieder fördert und ihre Beteiligung an dem, was zu tun ist, ermöglicht und auch einfordert.



EXKURS

Wen kann ich überhaupt beteiligen?

Neben den »üblichen Verdächtigen« wie Nachbarn, Großfamilie, Freunde lohnt es sich, über Hilfe durch Elternnetzwerke, Au-Pair, Haushaltshilfe, Hausmeisterdienst, Wäsche- und Bügelservice, Babysitter, Mehrgenerationenhaus, Kirchengemeinde, Vereine, einen Lebensmittel-Lieferservice oder einen Familienservice nachzudenken. Vergessen Sie auch nicht, dass Sie per Inserat in der Zeitung oder Aushang in der Schule nach Unterstützung suchen können. Und auch ungeahnte nachbarschaftliche Möglichkeiten zeigen sich dem, der dafür offen ist. Neulich erst las ich auf einem Aushang im Supermarkt: »62-jährige Mutter dreier erwachsener Kinder bietet junger Mutter an, zweimal in der Woche eine Stunde mit dem Kinderwagen spazieren zu gehen (kostenfrei).« – Wunderbar, oder?



Was aber, fragen Sie sich jetzt vielleicht, ist der Unterschied zwischen dem Beteiligen eines Teams und dem Delegieren? Eine Teamchefin verteilt schließlich auch Aufgaben und überwacht, dass sie bestmöglich erledigt werden. Über meinem Schreibtisch hängt seit vielen Jahren eine Karte von Antoine de Saint-Exupéry, die den Unterschied verdeutlicht. Darauf steht das bekannte Zitat: »Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.«

Für das Unternehmen Beruf und Familie bedeutet das, andere an Ihrem Familienleben teilhaben zu lassen. Das heißt, in der Familie, im Kollegenteam, im Gespräch mit Lehrerinnen und Erziehern ein gemeinsames Ziel festzulegen und gemeinsam zu überlegen, wie dieses Ziel am besten erreicht werden kann. Dabei ist jeder Einzelne gefragt, sich mit seinen Fähigkeiten einzubringen – das hebt ihn über die Rolle eines bloßen Handlangers, der sich der Erfüllung Ihrer Ansprüche verpflichtet sieht weit hinaus. Denn jeder erhält durch Beteiligung die Möglichkeit, sich aus eigenem Entschluss zu engagieren. Andere zu beteiligen, sie einfach mal »machen« zu lassen, entlastet mich in meiner Verantwortung für die Erledigung der Dinge – der beste Schutz vor der Perfektionismusfalle.



EXKURS

Wie Sie andere Menschen an Ihrem Familienleben beteiligen

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist von der Kleinfamilie kaum allein zu stemmen. Es braucht ein größeres soziales Netzwerk, das es aufzubauen gilt. Im Wesentlichen besteht dieses aus einem Kern enger Vertrauter der Familie.

VERTRAUENSPERSONEN FÜR DIE KINDER: Eltern müssen ihren Kindern nicht allein alles Wichtige mit auf den Lebensweg geben. Kinder brauchen auch andere Erwachsene als Vertrauenspersonen – wenn sie mal Kummer haben oder es mit den Eltern kriselt. Durch sie lernen sie auch alternative Lebensmodelle kennen. Das können Paten sein, Geschwister oder Freunde der Eltern, ältere Nachbarskinder, ältere Cousinen oder Cousins oder die Großeltern.

URGROSSELTERN UND GROSSELTERN: Aktive Großeltern oder Urgroßeltern bilden eine der wichtigsten Stützen für jede Kleinfamilie, sowohl organisatorisch als auch erzieherisch. Das müssen nicht zwangsläufig die leiblichen Großeltern sein, sondern können auch sogenannte Leih-Omas und Leih-Opas sein. Sie haben, zumindest, wenn sie selbst schon aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind, Zeit für die Kinder, sind geduldig, haben ein »offenes Ohr« für Sorgen und eine Menge Liebe und Geborgenheit zu verschenken. Sie können eine verlässliche Bindung zu den Kindern aufbauen, wissen von früher zu erzählen und, im Fall der leiblichen Großeltern, wie es war, als die Eltern selbst noch klein waren. Sie haben einen großen Erfahrungsschatz, den sie mit den Enkeln teilen können, und vermitteln manchmal andere Werte als die Eltern – dies zeigt den Kindern ihre Wurzeln und die Vielfalt des Lebens. Und auch die Großeltern profitieren. Sie erhalten Anteil an der Neugier, Lebensfreude und Spontaneität der Kinder, bleiben selbst herausgefordert und aktiv, haben einen wichtigen Platz in der Familie, werden gebraucht und geliebt. Und sie sind die wichtigsten Nothelfer, wenn Sie Unterstützung brauchen. Aber Vorsicht, auch für Großeltern gilt, dass sie nie nur der verlängerte Arm der Eltern sind! Sie brauchen Freiraum, um ihre eigene Beziehung zu den Enkeln gestalten zu können. Und dazu gehört manchmal eben auch ein ordentliches Verwöhnprogramm.

FREUNDE: Achten Sie gut auf Ihre Freundschaften und die Ihres Partners. Sicher können Sie nicht den kompletten Freundeskreis durch die Rush-Hour des Lebens retten, aber zwei, drei beste Freunde sind sehr wichtig – um sich mal auszuquatschen, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen, Anregungen zu erhalten oder auch mal die Leviten gelesen zu bekommen. Dazu sind Freunde da. Und natürlich können befreundete Familien eine große Entlastung bieten, wenn man in derselben Lebenssituation steckt und nicht viel erklären muss.



Aber vielleicht wollen Sie gar nicht alle Aufgaben hergeben, und vielleicht sind die Menschen in Ihrem Umfeld gar nicht so einfach bereit, sich mit Ihnen an einen Tisch zu setzen: weil sie sehr zufrieden damit sind, dass doch eigentlich alles ganz gut läuft – für sie. Deshalb braucht es für die Beteiligung gründliche Vorbereitung.

DIE AXT *schärfen*

Eine gründliche Vorbereitung beginnt damit, sich innerlich davon zu befreien, nur noch Spielball äußerer Kräfte zu sein. Es ist notwendig, sich von allen dringenden Angelegenheiten und Aufgaben zu lösen, das Ganze einmal aus gewissem Abstand zu betrachten und innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln. Weg vom Reagieren hin zum selbstbestimmten Handeln, raus aus der Perfektionismusfalle, hin zu echtem Miteinander beim Projekt »Alltag«.

Ich kann mir gut vorstellen, dass manche von Ihnen jetzt denken: »Abstand nehmen? Wenn so viel ansteht? Wenn ich das könnte, dann wäre ich ja schon entspannt und bräuchte dieses Buch nicht zu lesen!« Und wenn Sie jetzt am liebsten weiterblättern möchten, um schnell herauszufinden, wie das Beteiligen funktionieren soll, dann ist folgende Geschichte genau richtig für Sie. Jorge Bucay erzählt in seinem Buch »Komm, ich erzähl dir eine Geschichte« von einem Holzfäller, der am ersten Tag seiner neuen Arbeit begeistert 18 Bäume fällt. Der Vorarbeiter lobt ihn. Das motiviert den Holzfäller und er versucht täglich neu, die Vorgabe zu halten. Aber es gelingt ihm trotz allen Kraftaufwands nicht. Jeden Tag schafft er immer weniger Bäume, obwohl er sich immer mehr ins Zeug legt. Völlig erschöpft beichtet er dem Vorarbeiter, dass er geackert habe wie ein Wilder, aber das Soll nicht mehr leisten könne. Da fragt ihn der Vorarbeiter, wann er denn das letzte Mal seine Axt geschärft habe. Der Holzfäller blickt ihn erstaunt an und stellt fest, dass er dazu gar keine Zeit gehabt hat vor lauter Bäumefällen. Wie der Holzfäller sind auch wir in der Hektik des Alltags oft zu

beschäftigt, um eine Pause einzulegen, in der wir uns genau anschauen, was wir eigentlich leisten. Während sein Werkzeug stumpf wird, gewöhnen wir uns an Stress und Erschöpfung, ohne uns noch zu fragen, ob wirklich alles so notwendig ist, dass es unbedingt von uns getan werden muss.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, schärfen Sie Ihren Blick und verschaffen Sie sich einen Überblick über das, was Sie jeden Tag im Einzelnen so leisten. Erst wenn Sie wissen, welche Aufgaben es Ihnen wert sind, optimal erledigt zu werden, und welche Ihnen eine echte Last sind, können Sie einschätzen, wofür und woran Sie die Menschen in Ihrer Umgebung beteiligen wollen. Am Leichtesten verschafft man sich aus einiger Höhe Überblick. Kommen Sie deshalb im nächsten Abschnitt mit auf eine gedankliche Ballonfahrt.

ÜBERBLICK gewinnen

DIE AKTIVITÄTEN-LANDKARTE

Jemand hat Ihnen eine Ballonfahrt geschenkt. Ich hoffe, Sie finden das eine angenehme Vorstellung, andernfalls stellen Sie sich einfach die Landkarte einer reizvollen Gegend vor. Nachdem der Ballon Sie in die Höhe getragen hat – es ist warm und ein angenehmes Lüftchen weht –, blicken Sie übers Land. Ein Gefühl von Leichtigkeit erfüllt Sie. All das, was unten groß und wichtig aussah, erscheint von oben weit weniger imposant. Und nun stellen Sie sich vor, dass das Land, das unter Ihnen liegt, aus all dem besteht, was Sie den ganzen Tag so machen. Da sind am Horizont hohe Berge, das ist vielleicht Ihre Berufstätigkeit. Sie wissen, Sie kraxeln dort meist ganz gern herum und genießen die Aussicht von oben, wenn Sie einen steilen Aufstieg bewältigt haben. Dann ist dort vielleicht eine Stadt, das könnte Ihr Haushalt sein. Dort gibt es Wolkenkratzer, Industriegebiete, aber auch Parks und quirlige Szeneviertel. Dort ist immer was los, die Stadt schläft nie. Umgeben ist

die Stadt von einem breiten grünen Waldgürtel, das ist vielleicht Ihr Grundstück, das viel Arbeit macht, Ihnen aber auch Erholung schenkt. Was sind die anderen Bereiche Ihres Lebens – Ihre Kinder, Ihre Partner, Ihre Freunde, Ihre Hobbies ... Erkennen Sie diese eher in üppigen Blumenwiesen, gefährlichen Schluchten oder reißenden Flüssen? Nun landen Sie bitte wieder ganz sanft auf dem Erdboden. Und nun bitte ich Sie, diese Landkarte aus Ihrem Kopf auf ein Blatt Papier zu übertragen. Das können Sie ganz kreativ machen, indem Sie alles aufmalen. Sie können aber auch eine Mindmap zeichnen. Wenn Sie im Moment weder auf das eine noch das andere Lust haben, weil Sie noch gar nicht wissen, wozu das gut sein soll – dann lesen Sie einfach weiter und holen Ihre Zeichnung zu einem späteren Zeitpunkt nach, wenn Ihnen danach ist. Ansonsten schreiben Sie bitte die großen Lebensbereiche auf, in denen Sie sich engagieren. Also zum Beispiel »Kinder«, »Haushalt«, »Arbeit«, »Familie«, »Sportverein«, »Partnerschaft«, »Hobbies« und so weiter.

Anschließend notieren Sie mit je einem Stichwort Aufgaben, die Sie in dem jeweiligen Bereich übernehmen. Da könnte dann beispielsweise stehen »Kindergeburtstag vorbereiten und durchführen«, »zum Elternsprechtag gehen«, »Arbeit: morgens die Kaffeemaschine anstellen«, »Geld für Mitarbeitergeschenke einsammeln«, »Wäsche«, »Dienstplan erstellen«, »Skiurlaub buchen« etc. Schreiben und malen Sie sich einfach alles von der Seele, je genauer, desto besser.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich Ihre Aktivitäten-Landkarte anschauen? Sind Sie erstaunt, überrascht, stolz? Lassen Sie diesen Eindruck einen Augenblick auf sich wirken.

Ich mache eine solche Bestandsaufnahme übrigens immer dann, wenn mir alles zu viel wird und über den Kopf zu wachsen droht. Ich nutze dafür die Zeit im Wartezimmer, während einer langweiligen Besprechung, so lange die Nudeln kochen oder abends im Bett. Indem Sie den Aufgaben Namen geben und sie aufgeschrieben vor sich auf den Tisch legen, gewinnen Sie den ersten Abstand. Die Aufgaben verlie-

ren ihre Übermacht. Es ist ein bisschen wie bei Rumpelstilzchen: als die Königstochter es endlich beim Namen nennen kann, hat es keine Macht mehr über sie und stampft sich vor Wut selbst in die Erde. Wenn Sie mögen, hängen Sie sich Ihre Aktivitäten-Landkarte gut sichtbar auf (oder legen Sie sie unters Kopfkissen), um sie jederzeit ergänzen zu können. Nachdem Sie sich im ersten Schritt einen Überblick verschafft haben, ist der zweite Schritt das Sortieren der Aufgaben. Zum Sortieren brauchen Sie ein Raster, mit dessen Hilfe Sie eine Bewertung vornehmen können. Die meisten bekannten Raster stellen die Aufgaben in den Mittelpunkt, fordern auf, sie nach »wichtig« und »dringend« zu bewerten. Was aber ist »dringend«, was »wichtig«? Um das herauszufinden, müssen Sie mit Ihren Gedanken ständig um die Aufgaben kreisen. Genau das aber nimmt Ihnen Ihre innere Sicherheit und Gelassenheit.

Bleiben Sie lieber bei sich. Bevor Sie die Dringlichkeit einer Aufgabe prüfen, überlegen Sie auch, ob Sie über die notwendige Kompetenz für diese Aufgabe verfügen.

MEINE KOMPETENZEN – HIER STECKT EINE MENGE ENERGIE DRIN

Ihre Kompetenz ist neben Zeit und Energie die wichtigste Ressource, die Ihnen für die gelingende Vereinbarkeit von Familie und Beruf zur Verfügung steht – eine Kraft, die Sie bereits in sich tragen! Stellen Sie sich einmal vor, Sie backen den besten Käsekuchen in Ihrer Umgebung – Ihr Backwerk wird regelmäßig gelobt und die Zubereitung geht Ihnen schnell von der Hand. Sie haben diesen bewährten Kuchen schon so oft gebacken, dass Sie ihn im Schlaf beherrschen. Obwohl Sie viel um die Ohren haben – wenn man Sie bittet, etwas zum Buffet beim Sommerfest der Kita beizusteuern, schreiben Sie sich gern mit Ihrem Käsekuchen in die Liste ein: Sie fühlen sich fähig, diese Aufgabe gut und schnell auch neben all der anderen Arbeit zu bewältigen, und Sie sind bereit dazu. Denn es ist Ihnen lieber, sich am Vorabend

mit einem Glas Wein in die Küche zu stellen, als dazu verdonnert zu werden, eher zum Fest zu erscheinen, um den Spielplatz zu schmücken. Letztendlich fühlen Sie sich auch zuständig, etwas beizutragen, denn es ist das Sommerfest Ihres Kindes, zu dem immer alle Eltern etwas beitragen. Kurzum: Wenn Ihr kleiner Sohn den leckeren Kuchen stolz auf das Buffet wuchtet, werden er und Sie rundherum zufrieden sein und das auch ausstrahlen, und mancher wird sich insgeheim wundern: »Wie schafft die Frau (der Mann) das nur, neben all dem, was sie (er) so tut, auch noch einen Kuchen zu backen?«

Dass Sie sich für diese Aufgabe kompetent fühlen, bewirken genau drei Dinge: Sie sind *fähig*, Sie sind *bereit* und Sie sind *zuständig*. Liegen diese drei Voraussetzungen vor, aus denen sich Kompetenz zusammensetzt, dann gelingt es Ihnen nicht nur, die Aufgaben schnell, effektiv und mit Leichtigkeit zu erledigen: quasi als Bonus schöpfen Sie sogar noch Energie, obwohl Sie doch eigentlich »arbeiten«.

Ihre angeborenen oder mit viel Fleiß erworbenen Fähigkeiten sind gefragt. Es sind die Dinge, die Ihnen zu tun leicht fallen. Das kann das Backen sein, aber auch Zuhören, Vorlesen, Musizieren, Organisieren, Begeistern, Reden halten und vieles mehr. Sie können diese Fähigkeiten zum Wohl Ihrer Familie, Ihrer Kollegen oder der Allgemeinheit einbringen, das tut gut. Hier dürfen Sie sich auch ganz Ihrem Wunsch nach Perfektion hingeben und erhalten im besten Fall noch Anerkennung für das Geleistete.

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass bei Aufgaben, deren Erledigung Ihnen eine Last ist, eine der drei Bedingungen für Kompetenz fehlt: Es werden Fähigkeiten verlangt, über die Sie (noch) nicht oder nur eingeschränkt verfügen. Oder die Aufgabe ist zwar machbar, aber Sie sind nicht bereit dazu, weil Sie den Sinn der Aufgabe nicht einsehen oder Ihnen schlichtweg Zeit oder Energie fehlen. Oder Sie werden mit Problemen oder Aufgaben konfrontiert, für deren Lösung und Erledigung andere zuständig sind. Bevor Sie zu einer Aufgabe zukünftig »Ja!« sagen, machen Sie einen Kompetenz-Check.

DER KOMPETENZCHECK

1. Habe ich die entsprechenden Fähigkeiten und/oder Erfahrungen für diese Aufgabe?

Bei Aufgaben, die Sie »mit links« bewältigen, müssen Sie über diese Frage nicht weiter nachdenken. Andere Aufgaben könnten Sie interessieren, weil sie eine Herausforderung darstellen und Sie Lust haben, etwas auszuprobieren und dazuzulernen. Ich hätte zum Beispiel mal Lust, vor einem richtig großen Publikum eine Rede oder einen Vortrag zu halten. Ich wüsste schon jetzt, dass ich vor Lampenfieber wochenlang nicht richtig schlafen könnte. Trotzdem wäre es eine Herausforderung, die mich reizen würde. Nie im Leben aber würde ich auch nur vor einem kleinen Publikum ein Solo singen. Das würde mich völlig überfordern. Solch eine Aufgabe könnte ich nicht annehmen, denn damit wäre niemandem gedient. Außerdem gibt es andere, die einfach viel besser singen können als ich. Überlegen Sie also ehrlich, ob Sie sich einer Aufgabe gewachsen fühlen. Übrigens: In der Regel sind uns andere Menschen recht dankbar, wenn wir realistisch einschätzen, etwas nicht zu können.

2. Bin ich bereit, diese Aufgabe zu übernehmen?

Fragen Sie sich ehrlich, ob Sie die für die Aufgabe notwendigen zeitlichen und finanziellen Ressourcen haben. Sind Sie im Moment ganz gut bei Kräften oder völlig ausgelaugt und erschöpft? Informieren Sie sich vorher, was genau auf Sie zukommt und wer etwas davon hat, wenn Sie das tun. Überlegen Sie, wie wichtig die Lösung des Problems ist und was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie diese Aufgabe nicht übernehmen. Könnten Sie damit leben? Dieses Innehalten kann manchmal Zehntelsekunden dauern, manchmal braucht es auch Tage oder Wochen zu überlegen, ob man z.B. für die Ehe, Kinder oder eine neue Arbeitsstelle bereit ist. Aus der Erkenntnis der Bereitschaft erwachsen Motivation und Offenheit. Je mehr Sie Ihre Bereitschaft in Freiheit abwägen können und zu dem Schluss kommen: »Ja, ich will!«,

umso stärker werden Ihr Kompetenzgefühl und Ihre Motivation sein. Nicht nur die Freiheit zu entscheiden, *ob* Sie bereit sind, eine Aufgabe zu übernehmen, sondern auch *wie*, erhöht Ihre Motivation.

3. Bin ich für diese Aufgabe zuständig?

Es gibt Dinge, die von uns ohne Wenn und Aber erledigt werden müssen, einfach, weil wir zuständig sind, weil sie in unseren ureigensten Aufgabenbereich fallen. Wenn eine Verkäuferin zu bestimmten Zeiten an der Kasse sitzt oder ein Klassenlehrer Zeugnisse schreibt, dann tun sie dies, weil es ihre Arbeit ist und sie dafür bezahlt werden. Wenn eine Mutter auf das blutende Knie ihres Kindes pustet, während der Vater einen Kinderschutzfilter auf dem Computer installiert, dann tun sie dies, weil sie sich entschieden haben, Eltern zu sein und nun zuständig für die Sicherheit und Gesundheit ihres Kindes sind. Dabei können die konkreten Zuständigkeiten natürlich auch Ergebnisse von Absprachen oder Gewohnheiten sein.

Mögen wir uns die Fragen nach Fähigkeit und Bereitschaft vielleicht noch – mehr oder weniger bewusst – stellen, fragen wir uns jedoch viel seltener, ob wir auch wirklich zuständig sind. Das ist ein großer Fehler, denn hier verlieren wir viel Kraft und Energie. Wir lösen Probleme, die gar nicht unsere sind, und übernehmen Aufgaben, die andere viel besser und schneller erledigen könnten.



EXKURS

Kompetenzentwicklung im Betrieb Familie

Sie möchten, dass Ihr heranwachsendes Kind Verantwortung übernimmt – nicht nur für sich selbst, sondern auch für den Alltag in der Familie, dass es lernt, sich gut zu organisieren und selbstständig

Probleme zu lösen? Sie möchten keinen Hotelbetrieb für verwöhnte Kinder aufmachen? Dann unterstützen Sie Ihr Kind frühzeitig, seine Kompetenzen zu entwickeln. Während Sie bei der Geburt Ihres Kindes noch die volle Verantwortung haben, geben Sie diese über die Jahre nach und nach an das Kind ab, bis es erwachsen ist.

FÄHIGKEITEN ENTWICKELN: Kleine Kinder möchten sehr gern Aufgaben übernehmen, oft fehlen ihnen aber noch die entsprechenden Fähigkeiten. Angesichts der knappen Zeit fällt es Ihnen vielleicht manchmal schwer, die notwendige Geduld dafür aufzubringen. Wenn Sie wirklich keine Zeit haben, machen Sie es lieber selbst. Aber planen Sie auch ganz bewusst gemeinsame Aktivitäten ein, bei denen die Zeit nicht drückt: Kuchen backen, Wäsche waschen, Abwaschen, Gartenarbeit, Saubermachen. Lassen Sie Ihr Kind zunächst mitmachen, später überlassen Sie ihm allein das Feld und bieten nur Ihre Hilfe an. Wichtig ist, dass das Kind auch mal Fehler machen oder hin und her probieren darf – auch während Sie dabei sind. Beißen Sie sich lieber auf die Zunge, als vorschnell einzugreifen, solange das Kind nicht in Gefahr gerät. Denn Kinder lernen durch Erfahrung viel nachhaltiger als durch Belehrung. Gemeinsam kann man dann schauen, wie es besser ginge. Und verlieren Sie nicht das Ziel aus den Augen: Eines Tages wird Ihr Kind Ihnen einen Kuchen backen.

ZUSTÄNDIGKEIT VERSTEHEN: Im berüchtigten »Hotel Mama« werden Jugendlichen Aufgaben abgenommen, für die sie längst selbst zuständig wären. Wenn Sie das nicht möchten, beginnen Sie frühzeitig damit, Ihr Kind in die alltäglichen Familienaufgaben einzubinden. Wofür das Kind selbst verantwortlich ist, das sollte es auch selbst tun. Von klein an. Ein Kind wickelt sich ein Bonbon aus? Vater oder Mutter sind nicht der Mülleimer fürs Papier! Ein Kind ist den ganzen Tag Ski gefahren? Es kann anschließend selbst den Schnee von den Ski abfegen! Ein Kind kann mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder

dem Fahrrad selbst zum Training kommen? Dann sollte es das auch tun. Die Kinder lernen sich als wichtigen Teil des Teams »Familie« verstehen. Sie leisten ihren Beitrag dazu, dass Mama und Papa bei Kräften bleiben und ihre Arbeit schaffen und entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, davon profitieren alle. Und die Kinder verstehen das sehr gut und danken es langfristig auch – fragen Sie mal jugendliche Kinder in einer ruhigen Minute nach verwöhnten Klassenkameraden!

BEREITSCHAFT WECKEN: Das ist vielleicht der schwierigste Punkt bei der Kompetenzentwicklung. Leider sinkt die Bereitschaft zur Mithilfe im Haushalt proportional zu den steigenden Fähigkeiten. Bleiben Sie fest und machen Sie deutlich: »Lass uns darüber reden, was und wie du dich helfend einbringen kannst. Aber ob – darüber gibt es keine Diskussion.« Auch wenn das immer Konflikte birgt – wenn man diese jetzt vermeidet, haben es die Kinder später schwer. Wenn Sie die Mithilfe Ihrer Kinder einfordern, lernen diese Leistungsbereitschaft, Pflichtbewusstsein und Konfliktfähigkeit, Eigenschaften, die sie im späteren Leben gut brauchen können. Treffen Sie Absprachen! Dazu vereinbaren Sie am besten regelmäßige Familien-Team-Meetings.

DAS FAMILIEN-TEAM-MEETING: Einmal in der Woche, zum Beispiel am Sonntagabend, ist es gut, sich zusammzusetzen, vielleicht etwas Leckeres zu essen und gemeinsam als Eltern und Kinder (etwa ab dem Grundschulalter) die Termine und Aufgaben der kommenden Woche abzustimmen. Dabei kann auch ein Blick auf die Aktivitäten-Landkarte helfen: Was liegt an? Wer kann was übernehmen? So lernen Kinder den Blick auf die gesamten Familienabläufe zu lenken – natürlich altersgerecht und kindgemäß.

Fragen Sie sich zum Schluss: In welchen Punkten übernimmt mein Kind schon Verantwortung, wo könnte es mehr sein? Wo ist es noch überfordert und was bräuchte es, damit es ihm mit dieser Aufgabe gut

geht? Und denken Sie daran: Wenn Sie Ihrem Kind Verantwortung zutrauen, macht es das stark und unabhängig. Achten Sie aber auch darauf, dass Ihr Kind mit den Aufgaben nicht überfordert ist und seine Grenzen gewahrt bleiben.



Wenn Sie den Kompetenzcheck gemacht haben, geht es nicht gleich darum, etwas zu tun, künftig besonders oft »Nein« zu sagen oder bestehende Zuständigkeiten über den Haufen zu werfen. Es geht vielmehr um eine Sensibilisierung für das, was wirklich ansteht und das, was uns eigentlich überfordert. Denn Sie müssen eben nicht »alles selbst machen«.

Wie aber können Sie mit Aufgaben umgehen, die bereits an Ihnen kleben wie der Kaugummi am Schuh?

AUFGABEN bewerten

DER KOMPETENZCHECK

Wie steht es um Ihre Aktivitäten-Landkarte? Ist in den letzten Tagen noch einiges dazugekommen? Ich bitte Sie jetzt, sich Ihre Landkarte noch einmal vorzunehmen und dazu noch drei Farbstifte, am besten in den Farben Rot, Gelb und Grün. Machen Sie jetzt für jede einzelne Aufgabe den Kompetenz-Check und markieren Sie die jeweilige Aufgabe mit einer der drei Farben. Vergegenwärtigen Sie sich dabei immer wieder, dass dies eine Momentaufnahme ist, die nicht in Stein gemeißelt ist und sich jederzeit wieder ändern kann.

Markieren Sie die Aufgaben nun folgendermaßen:

- **GRÜN:** Alle drei Kompetenzmerkmale sind erfüllt. Grün sind alle Aufgaben, deren Erfüllung für Sie im Augenblick in Ordnung ist, deren Erledigung Sie nicht dem Zufall überlassen wollen, bei denen ihr Herz

so richtig aufgeht. Bei diesen Aufgaben können Sie Ihre Perfektionsansprüche so richtig ausleben und allen ist gedient.

- **GELB:** Eines der Kompetenzmerkmale fehlt. Eigentlich überfordert die Aufgabe Ihre Fähigkeiten oder Sie fühlen sich nicht (allein) zuständig oder etwas in Ihnen sträubt sich gegen diese Aufgabe. Sie können eine Aufgabe auch Gelb markieren, wenn das Ergebnis für Sie nicht so wichtig ist und Ihnen auch die »2. Wahl« genügen würde. Gelb sind alle Aufgaben, die nicht gut genug für Grün und nicht schlimm genug für Rot sind – Gelb sollten Sie besonders kritisch betrachten.

- **ROT:** Machen Sie einen dicken roten Kringel bei allen Aufgaben, die Ihnen viel zu viel Energie rauben. Für die Sie unnötig viel Zeit aufwenden, die Sie überhaupt nicht befriedigen und gegen die Sie einen regelrechten Widerwillen verspüren. Rot können auch Aufgaben sein, die Sie regelmäßig vor sich herschieben und sich davor drücken, sie zu erledigen. Bei roten Aufgaben ist höchstens ein Kompetenzmerkmal vorhanden. Hier klingeln – wenn Sie ganz ehrlich sind – eigentlich schon länger alle Alarmglocken.

Haben Sie es geschafft? Wie sieht Ihre Landkarte nun aus? Ist viel Grün zu sehen? Dann freuen Sie sich! Sie können Ihre Kompetenzen schon optimal einbringen und all Ihre Kraft mündet in Engagement, das allen zugutekommt. Vermutlich sind aber die meisten Aufgaben gelb gekennzeichnet. Fragen Sie sich bei diesen Dingen: Was müsste ich tun, damit aus der gelben eine grüne Aufgabe wird? Oder vielleicht sagen Sie sich: »Ich würde die Aufgabe ja gern übernehmen, wenn ...« Es gibt auch gelbe Aufgaben, von denen Sie – wenn Sie ehrlich sind – sagen müssen, dass sie eigentlich schon orange sind. Haben Sie ein Auge darauf – hier lauern die heimlichen Stimmungskiller und Energiebremsen. Die roten Dinge sollten Sie auf der Stelle loswerden. Stoppen Sie das, was Ihnen Lebenskraft und Freude raubt! Jetzt und hier!

darüber nachdenken zu kündigen, werden Sie spüren, wann es soweit ist. Sich auf sich selbst verlassen können: Das ist beruhigend.

Um nicht zu vergessen, dass ich in der »simple present«-Haltung bleiben möchte, habe ich kleine Erinnerungszeichen in meinem Alltag verteilt – so steht auf meinem Schreibtisch eine Karte mit einem Spruch aus China: »Gelassenheit schärft den Blick für das Wesentliche«, und auf dem Regal neben meinem Bett liegt ein Glücksmomente-Buch, in meiner Handtasche findet sich immer eine Murmel und auf mein Memoboard hat mir meine damals zwölfjährige Tochter eine Nachricht hinterlassen: »Always say to you: keep calm.« Ich wische nach fünf Jahren immer noch um den Spruch herum.

Das Leben ist schön. Nicht immer. Aber immer, wenn ich merke, dass sich etwas zum Besseren entwickelt. Ich bin in den letzten Jahren ruhiger, entspannter und leistungsfähiger geworden – und habe endlich meinen Frieden damit gemacht, dass nicht immer alles so ist, wie ich es für richtig halte. Das Vertrauen in die Kompetenzen aller hat meine Familie mutiger gemacht. Es ist ein Zusammenleben gewachsen, in dem Fehler nach wie vor passieren, bei dem aber auch jeder weiß, dass wir Lösungen finden werden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Lebensfreude in Ihrem Alltag zwischen Familie und Beruf immer wieder neu entdecken. Und wenn sie mal kurzzeitig abhanden kommt – bleiben Sie im »simple present«!

EPILOG

Scherbenglück

Ich räume gerade Wäsche in die Maschine, als meine 16-jährige Tochter mit zerknirschem Gesicht auftaucht:

«Mama, mir ist eine Tasse runtergefallen – deine Tasse, die du aus London mitgebracht hast.»

Hm. Der Kleine braucht die Sporthose morgen wieder ...

»Und, was soll ich jetzt dazu sagen?« Die Socken passen auch noch rein ...

Meine Tochter grinst:

»Na, ich erwarte jetzt eine »simple present«-Antwort!«

Na toll, da hat sie mich jetzt aber außer Gefecht gesetzt. Woher weiß sie überhaupt, was »simple present« ist? Das T-Shirt wandert in die Maschine ...

»Und wie würde deiner Meinung nach die korrekte »simple present«-Antwort jetzt lauten?«

Tür schließen, Waschpulver abmessen ...

Sie überlegt kurz:

»Na, vielleicht: »Schade, dass die Tasse runtergefallen ist. Aber ändern kann man das jetzt auch nicht mehr. Gut, dass du es mir sagst.«

Sie grinst immer noch. Verblüfft wiederhole ich ihre Worte. Ich kann nicht umhin, ebenfalls zu lächeln.