

Fertig Alltagstrott!

Text Franziska Bischof-Jäggi

Viele erwerbstätige Eltern vergleichen ihr Leben mit dem einer Marionette: Sie beschreiben, wie ihr Leben gespielt wird, wie sie und der Alltag einfach funktionieren müssen und wie wenig sie die Fäden selbst in der Hand haben. Es gibt immer unzählige Termine zu koordinieren, so dass wenig Spielraum bleibt, um Dinge zu gewichten oder anders anzugehen. Alles ist definiert und eingespielt, jeder weiss, wo sein Platz ist, und so geht alles auf – nur die Freude am Alltag nimmt kontinuierlich ab, bis sie irgendwann unter all dem Organisatorischen versinkt. Das ewige Funktionieren müssen ist auf Dauer weder attraktiv noch ermutigend, sondern einfach «part of the game». Das nehmen die meisten Eltern hin. Geht es nicht auch anders?

Im Allgemeinen tendieren wir Menschen zum Weg des geringsten Widerstandes. Weil es bequem ist, weil es sich bewährt hat, weil es auch viel zu anstrengend wäre, Gewohntes immer wieder zu hinterfragen. Wer aber nicht hinterfragt, verpasst viel Innovation, Kreativität und Chancen und läuft Gefahr, wie oben beschrieben, nur noch in den festgefahrenen Bahnen zu verharren und eben «gelebt zu werden», statt selbst zu leben.

Um sich aus diesem Alltagstrott herauszuholen, gibt es Strategien. Die einfachste ist die 1-Minuten-Pause, die in den Tag integriert wird. Damit ist gemeint, sich immer wieder ganz bewusst einen Schritt neben sich selbst hinzustellen – symbolisch gesprochen – und sich zu fragen, wie's einem geht, ob man mit sich, der Situation und seiner Qualität zufrieden ist. Fällt die Antwort positiv aus, darf man sich getrost zwischendurch selbst belohnen – mit einer längeren Pause, einem Telefon mit einer Freundin, einer Lektüre oder auch mit einem Blumenstrauss, den man sich ins Haus liefern lässt. Wetten, dass das Wirkung zeigt? Weiter kann Ihnen ein



Notizbuch helfen, den Alltagstrott immer wieder zu verlassen. Darin schreiben Sie alles Schöne und von Erfolg Gekrönte auf, das Sie tagsüber erleben. Auch Wünsche und Ziele haben da ihren Platz: Was möchten Sie in der Beziehung dieses Jahr noch erleben? Entspricht die Aufgabenteilung im Beruf und im Privatleben der aktuellen Lebensphase? Wie sehr setzen Sie sich im Alltag für Ihre Gesundheit ein?

Selbstverständlich können solche Fragen «gefährlich» sein, weil sie auch Zweifel und Lust auf Veränderung auslösen. Entwicklungen aber entstehen oft erst durch eine Krise. Sie lässt den Leidensdruck gross genug werden, damit die Motivation und die Bereitschaft zu Veränderungen überhandnehmen. Dass Sie dabei auf Widerstand stossen, ist gewiss – seien Sie gewarnt! Die Widerstände können von Ihnen selbst wie auch von Ihrem Umfeld kommen. Denn Veränderungen sind zu Beginn oft unbequem. Der Weg heraus aus den Gewohnheiten, aus den Ängsten, aus den ausgetretenen Trampelpfaden führt Sie zu mehr Lebensqualität und -freude. Es lohnt sich also, flexibel zu sein und die Komfortzone ab und an zu verlassen.

Franziska Bischof-Jäggi, lic. phil., pädagogische Psychologin,
Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH,
www.familienmanagement.ch