

# Das ewig schlechte Gewissen ...

Text Franziska Bischof-Jäggi

Wie einfach war doch das Leben ohne Kinder. Der Tag wird in Arbeitszeit und viel Zeit für anderes eingeteilt: Freizeit, Haushalt, Partnerschaft, Freunde. Ab dem Moment hingegen, wo Kinder ins Leben treten, verkompliziert sich alles. Die Zeit wird knapp, und oft ist auch Erwerbsarbeit lediglich noch teilweise ausführbar. Nur die Haushaltsarbeit scheint sich dem nicht unterzuordnen – sie nimmt sich grosszügig Platz und scheint noch zu expandieren! Und was ebenfalls häufig zunimmt: unser schlechtes Gewissen. Ständig geistert uns im Kopf herum, für nichts genügend Zeit zur Verfügung zu haben. Das kann sehr schnell quälend sein.

64 Bei der Planung eines neuen Badezimmers oder einer Ferienreise prüfen wir unsere finanziellen Ressourcen und gehen entsprechend Kompromisse ein. Schliesslich kann man nicht mehr ausgeben als vorhanden ist. Es gilt Entscheide zu treffen, hinter denen man stehen kann, und basta. Beim Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie würde eigentlich dasselbe gelten: Wir müssen unsere zeitlichen Ressourcen teilen und können nicht mehr ausgeben als pro Tag zur Verfügung steht. Ebenfalls ganz einfach eigentlich – wäre da nicht das ewige schlechte Gewissen. Denn dieses schafft es, uns im unglücklichsten Moment weiszumachen, dass sowohl Haushalt, Arbeitsstelle, Kind/er, Partnerschaft, Freunde und Weiterbildung mehr Bedürfnisse hätten. Nur die Hobbys und unsere eigene Gesundheit, die – wenn noch vorhanden und gepflegt – fristen ihr Stiefkinddasein und trauen sich nicht aufzumucken. Für sie steht niemand ein, kein schlechtes Gewissen meldet sich, und sie verkümmern oft.

Nun, was lässt sich dem schlechten Gewissen überhaupt entgegenen? Erfahrungsgemäss hilft nur eines: Kommunikation, Kommunikation und nochmals Kommunikation. Am besten, Sie stellen sich darauf ein, dass das schlechte Gewissen wie ein Kind ist, das sein



Zimmer aufräumen sollte. Dann nämlich muss die Anweisung in der Regel auch mehrmals wiederholt werden, bis sie ankommt und ausgeführt wird. Und genau so wie Ihr Kind, merkt auch das schlechte Gewissen, ob Ihre Kommunikation ehrlich gemeint ist. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich selbst gegenüber fest im Klaren sind, weswegen Sie sich einst dafür entschieden haben, ihre Ressourcen in viele verschiedene Teilzeitjobs zu unterteilen. War der Grund der Haushalt? Wohl eher nicht, also gehört ihm auch nicht oberste Priorität. Vermutlich war es das (erste) Kind, das Sie zu diesem Schritt bewogen hat. Folglich sollte auch die Priorität klar sein. An erster Stelle kommt das Kind und das eigene Wohlbefinden einschliesslich eigene Gesundheit und Partnerschaft, anschliessend die Arbeitssituation und zu guter Letzt der Rest.

Wetten, es hilft Ihnen, wenn Sie sich humorvoll vergewissern, dass Ihr schlechtes Gewissen wie ein Kind ist, das zwischendurch selektiv oder gar nicht hören will! Diese Analogie hilft, die eigene Gelassenheit wieder zu erlangen und den Mut und die Zuversicht nicht zu verlieren. Und wetten, Ihr schlechtes Gewissen bekommt über kurz oder lang den Verleider, wenn es merkt, wie sicher Sie sich Ihnen selbst gegenüber sind!

Franziska Bischof-Jäggi, lic. phil., Pädagogische Psychologin, Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH, [www.familienmanagement.ch](http://www.familienmanagement.ch)