

64 Pausen? Purer Luxus.



Text **Franziska Bischof-Jäggi**

Frau Müller ist eine «working mother». Das heisst, sie bringt Erwerbsarbeit, Haushalt und ihre Mutterrolle unter einen Hut, und das praktisch alleinerziehend. Alleinerziehend deshalb, weil es zwar einen Ehemann und Vater für die Kinder gibt, dieser aber beruflich so engagiert ist, dass ihm kaum Zeit bleibt, seine Frau zu unterstützen. Zudem habe sie sich ja freiwillig entschieden, wieder in den Beruf einzusteigen, und könnte damit sofort wieder aufhören, wenn es ihr doch zu viel wäre - so jedenfalls seine Meinung. Fakt ist, dass Frau Müllers Tag so ausgefüllt ist, dass sie sich nicht mal mehr eine Kaffeepause leistet. Pausen sind für sie zum puren Luxus geworden.

Egal, mit welchem Rollenmodell eine Frau Beruf und Familie unter einen Hut bringt - die Vereinbarkeit ist und bleibt anspruchsvoll! Und wer auf Dauer dieser anspruchsvollen Situation gerecht werden will, braucht viel Power, Gelassenheit und Flexibilität. Für einen Vater, der seine Verantwortung der Familie gegenüber genauso lebt, gilt selbstverständlich dasselbe. Beide müssen sie Acht geben, dass Ihre Batterien nicht leer werden. Um diese zu laden, braucht es mehr als nur regelmässigen Schlaf, ausgewogenes Essen und ab und zu etwas Zeit für Sozialkontakte. Batterien laden sich beispielsweise auf, wenn man sich zwischendurch zurücklehnt und Momente des Genusses lebt.

Möglicherweise fragt sich der eine oder andere beim Lesen, ob ich von einem anderen Stern sei, so etwas vorzuschlagen. Tönt ja logisch - in der Theorie zumindest -, wie aber lässt sich das im Alltag praktizieren? Gelegenheiten für echte Pausen gibt es immer wieder. Sobald ich mir bewusst bin, dass ich Power, Gelassenheit und Flexibilität nicht verlieren darf, finde ich ganz viele Möglichkeiten dazu. So kann ich mich ab

und zu eine Viertelstunde früher auf den Nachhauseweg begeben. Statt nun aber diese Zeit mit einem gehetzten Abstecher in einen Einkaufsladen zu füllen, lade ich mich in ein gemütliches Strassencafé ein, das sowieso am Weg liegt, gönne mir bewusst ein paar Frühlingssonnenstrahlen und einen feinen Cappuccino und tue das, was ich sonst nur beim Fensterputzen und Bügeln darf: meinen Gedanken nachhängen. Für einen engagierten Vater und eine berufstätige Mutter kann eine Viertelstunde Pause, ohne bereits mit Erwartungen von Kinder- und Haushaltsseite konfrontiert zu werden, ein Königreich auf Erden bedeuten! Und der verpasste Einkauf? Der lässt sich auch bequem vom Sofa aus via Online-Ladenangebot erledigen - in der einen Hand die Maus, um die nötigen Klicks zu tätigen, in der anderen Hand ein feines Glas Wein oder ein wohlriechender Tee, um so gemütlich den vollen Tag zu feiern, während die Kinder noch im Training oder bereits im Bett sind. Wirklich sinnvoll gelebte Vereinbarkeit von Beruf und Familie heisst eben auch, immer wieder dem Alltagstrott zu entfliehen. Belohnt werden Sie mit (zurückgewonnener) Power, Gelassenheit (fünf auch mal gerade sein zu lassen) und Flexibilität - auch sich selbst gegenüber. Viel Spass bei Ihrer wohlverdienten Pause!

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