

# Mut zur Lücke

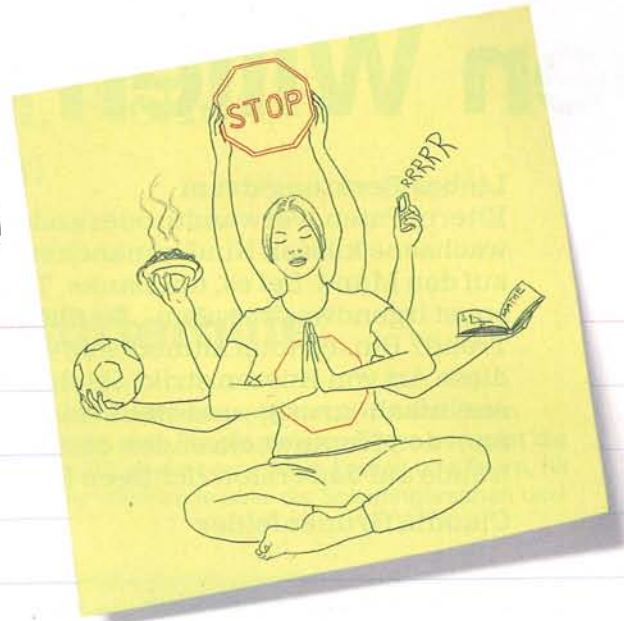
Text Franziska Bischof-Jäggi

Eltern sein ist anspruchsvoll – finanziell, organisatorisch und vor allem auch emotional. Glücklicherweise überwiegen bei den meisten Familien die schönen Momente, doch gibt es Phasen in gewissen Lebensabschnitten oder Entwicklungsstufen, die richtiggehend anstrengend sein können. Wenn man ausser einem «normalen» Elternteil auch noch Hilfslehrkraft bei den Hausaufgaben, Krankenpfleger bzw. -pflegerin oder Schlichtungsstelle bei Streitereien mit «Gspänli» zu sein hat und wenn noch weitere Komponenten wie die eigene Berufstätigkeit oder partnerschaftliche Probleme dazukommen – dann fühlt man sich in seiner Elternrolle emotional nicht nur herausgefordert, sondern zeitweilig klar überfordert. Diese emotionale Mehrgleisigkeit geht sehr schnell an die Nerven und laugt aus.

Da emotionale Überforderung auf die Dauer krank macht, ist es wichtig, Strategien zu kennen, wie man sich in solchen Phasen verhalten kann. Nur so kann man sie gesund überstehen.

Wichtig ist es, zu überprüfen, ob die Aufgaben und Anforderungen im Alltag gerecht verteilt sind oder ob sie eine einseitige Belastung bzw. Überlastung darstellen. Weiter muss hinterfragt werden, ob die Aufgabendefinition auch wirklich der jeweiligen Lebensphase entspricht. So kann es sinnvoll sein, zwischenzeitlich das Arbeitspensum anzupassen und für ein halbes Jahr Teilzeit zu arbeiten bzw. das Teilzeitpensum weiter zu verkleinern.

Am wichtigsten allerdings ist, sich selbst einzugestehen, dass es Lebensabschnitte gibt, während deren man nicht auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen kann. Das bedeutet zu prüfen, welche Ansprüche für den Moment heruntergefahren werden oder welche Aufgaben so rasch wie möglich



– zumindest temporär – delegiert werden können. Mut zur Lücke heisst der Zauberspruch, der emotional entlastet. Konkret kann das bedeuten, sich einzugestehen, dass gewisse Dinge keinen Anspruch auf Perfektionismus mehr haben dürfen. Es kann auch bedeuten, mit der ersten, dafür vielleicht nur zweitbesten Lösung zufrieden zu sein, statt ein Problem tagelang mit sich herumzutragen und sich im Kreise zu drehen.

Wer es wagt, Mut zur Lücke zu haben, braucht einerseits eine grosse Portion Humor, um über gewisse vermeintliche Unzulänglichkeiten hinwegzusehen, und andererseits ein gesundes Selbstwertgefühl. Nur wer ein starkes Rückgrat hat, kann sich erlauben, Mut zur Lücke zu leben und offen dazu zu stehen. Mut zur Lücke ist nicht defizitorientiert, sondern weist auf das hin, was vorhanden ist. Der Alltagsfokus wird klar anders gesetzt und am Vorhandenen und Positiven ausgerichtet. Und ich bin sicher, Sie geben mir Recht: Wer Mut zur Lücke hat, lebt befreiter, lernt Nein zu sagen, lernt loszulassen und zu schätzen, dass die Aufgaben, für die man sich entschieden hat, an Qualität zunehmen und Freude und Gelassenheit wieder ihren Platz finden im Alltag.

Manchmal ist weniger tatsächlich mehr!

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