

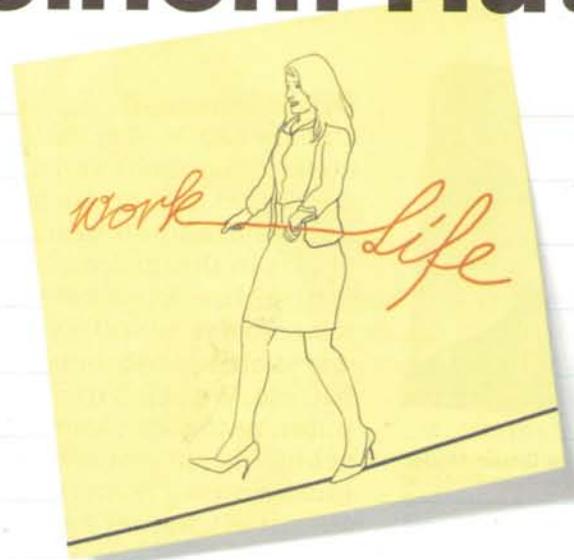
Alles unter einem Hut

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

Man kann es drehen und wenden, wie man will, gelebte Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist anspruchsvoll! So anspruchsvoll, dass man sie am ehesten noch mit einer Formel in Worte fassen könnte: Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist Work-Life-Balance hoch Anzahl Familienmitglieder. Das heisst konkret: Arbeit, Schule und Weiterbildung, das Privatleben, die Gesundheit aller Familienmitglieder, alle lebensphasenspezifischen Bedürfnisse und Anforderungen und – nicht zu vergessen – Hobbys unter einen Hut bringen, darüber hinaus einen Haushalt führen und Freundschaften auf privater beziehungsweise Netzwerke auf beruflicher Ebene pflegen. Wo aber bleibt bei all den zeitlichen, organisatorischen, emotionalen und finanziellen Ansprüchen noch Platz für Freude, Genuss und Erholung?

Gerade in Stresssituationen und anspruchsvolleren Lebensphasen tendieren viele erwerbstätige Eltern dazu, die eigenen Bedürfnisse bis zur Grobfahrlässigkeit zu verdrängen bzw. ganz hintanzustellen. Alles muss aufgehen, alles muss funktionieren, und am Schluss bleiben die Partnerschaft oder die eigene Gesundheit oder sogar beide auf der Strecke. Oasen für sich und die Partnerschaft sind jedoch in jeder Phase (überlebens)wichtig. Denn jede auch noch so kurze Auszeit, alleine oder zu zweit, eröffnet eine andere Perspektive auf den Alltag. Dabei lassen sich Probleme distanzierter, gelassener und oft viel sachlicher betrachten, als wenn man mitten im Geschehen steckt und einem wenig Zeit für Reflexion bleibt.

Auszeiten dienen Ihrer Regeneration. Auszeiten sind aber auch oft Weiterbildungen auf der persönlichen Ebene, und sie sind ebenso ein Training im «Loslassen- und Delegierenkönnen». Denn stellen Sie sich vor, wie entspannend es sein könnte, wenn



Sie Alltagsarbeiten wie das Helfen bei den Hausaufgaben, Zeremonien beim Zu-Bett-Gehen, den Küchenkehr und weitere Erledigungen delegieren. Vielleicht sind Ihre Kinder bereits genug alt, um diese Verantwortung einmal im Monat selbst wahrzunehmen. Ansonsten finden Sie bestimmt einen verantwortungsbewussten Babysitter, den Sie zur regelmässigen Entlastung engagieren können.

Oftmals werden Partnerschaften und eigene Bedürfnisse unzulänglich gepflegt. So ist es nicht verwunderlich, dass Probleme auftreten. Auch Partnerschaften und Sie selbst brauchen Nahrung in Form von emotionalen, geistigen, sozialen und körperlichen Inputs. Wenn Sie diesbezüglich über Jahre hinweg asketisch leben, sinkt Ihr Attraktivitätspegel – gegen aussen wie auch gegenüber sich selbst. Deshalb: Nehmen Sie sich selber ernst, schenken Sie sich genügend und regelmässig Achtung und Respekt! Beruf und Familie sind längerfristig nur dann für alle zufriedenstellend zu vereinbaren, wenn Sie sich selbst nicht ins Abseits stellen, sondern sich als Teil des Ganzen betrachten!

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