

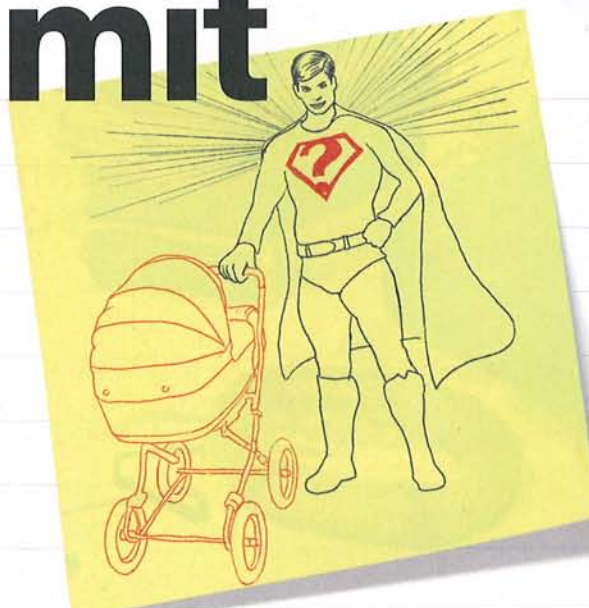
Immer hart am Limit

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

64 Kennen Sie diese Situation? Der Alltag als berufstätige und gleichzeitig engagierte Mutter und als berufstätiger und gleichzeitig aktiver Vater ist prall gefüllt, will man sich wirklich beider Seiten in angemessener Weise annehmen. Die Erwartungen und Bedürfnisse scheinen endlos, und oft weiss man gar nicht, wo zuerst anpacken und wie allem gerecht werden. Genau in solchen Momenten, wo man dem Verzweifeln und Aufgeben näher denn je ist, begegnet man auch noch einem «Supermensch», der immer alles im Griff zu haben scheint. Und was passiert nun? Die eigenen Defizite werden einem noch deutlicher bewusst, und es kommen Selbstzweifel, Neid und Missmut auf.

Das muss aber nicht so sein! Stellen Sie sich dieselbe Situation noch einmal vor: Wie Sie zwischen den zwei Aufgabenbergen aus dem Familienleben und dem Berufsleben stehen, wie die Pendenzen sich fast in dem Mass vermehren, in dem Sie dagegen ankämpfen, wie dann in einem Moment kurz vor dem Resignieren der «Supermensch» mit seiner Leichtigkeit und seinem Humor als i-Tüpfchen auftaucht. An dieser Stelle tritt nun aber eine Änderung ein: Stellen Sie sich nun Folgendes vor: Sie tauchen nicht mehr wie vorhin in die eigenen blockierenden Gefühle des Sichvergleichens und der Betroffenheit ein, sondern Sie stellen diese einfach auf die Seite und ignorieren sie. Dafür versuchen Sie jetzt, sich für diesen «Supermensch» ehrlich zu interessieren. Werden Sie neugierig und fragen Sie sich, ob Sie vielleicht etwas von ihm lernen könnten.

Selbst als Fachperson mit reichem Fundus an Wissen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Vereinbarkeit von Beruf und Familie lernt man nirgends mehr als von und mit an-



deren Menschen! Dieses spezifische Wissen lässt sich tatsächlich nur bedingt alleine aufbauen oder aus Büchern ableiten. Es braucht den Austausch mit Menschen, um nicht stehenzubleiben und um Neues zu lernen!

Im Gespräch mit Menschen, welche Beruf und Familie problemlos unter einen Hut bringen, höre ich immer wieder das Erfolgsrezept, dass man sich selbst in die Vereinbarkeit integrieren sollte. Das tönt dann jeweils so: «Man darf sich selbst nicht vergessen, denn wer immer nur gibt, ist irgendwann leer, kraftlos und aufgebraucht!» oder «Man darf sich selbst nicht immer nur hintanstellen, sonst läuft man Gefahr, irgendwann auf der Strecke zu bleiben!» oder «Man muss sich selbst als Mensch genauso wichtig und ernst nehmen wie den Beruf oder das familiäre Umfeld, nur so bleiben längerfristig alle glücklich und gesund!»

Auf einen spannenden Austausch mit Freunden, in der Partnerschaft, mit Arbeitskollegen und mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern!

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