

«Aufräumen» in der Beziehung

Wenn in Ehe und Familie einem «der ganz normale Wahnsinn» über den Kopf wächst, ist Neuordnen angesagt. Von Franziska Bischof

Eva und Eric sind verheiratet, haben zwei Kinder: Cédric (8) und Laura (5). Eva ist zu 60% berufstätig in einer Firma im Marketing. Eric arbeitet 100% als Disponent in einem Transportunternehmen und macht an zwei Abenden pro Woche eine Weiterbildung. Für den Haushalt ist Eva zuständig. Kinderbetreuung und -erziehung ist gemeinsame Sache. Obwohl auch da die Hauptverantwortung bei Eva liegt, da sie zeitlich mehr um die Kinder ist. Abends, wenn Eric nicht allzu spät nach Hause kommt, hilft er ihr im Haushalt: Er leert die Abwaschmaschine und den Kompost und erzählt den Kindern Gutenachtgeschichten.

«Mami lacht nicht mehr oft»

Von aussen betrachtet sieht alles wunderbar aus. Eine Vorzeigefamilie. Wie die das nur schaffen, alles unter einen Hut zu bringen!? Aber: Wie geht es der Familie wirklich?

Laura und Cédric sind an berufstätige Eltern gewohnt, sie kennen den Wochenablauf. Die Bezugspersonen sind konstant und eingespielt. Die Tagesfamilie, zu welcher die Kinder an drei Tagen in der Woche gehen, ist

können und die Familie finanziell auf sicheren Füüssen steht. Trotzdem hat er ein schlechtes Gewissen, weil er seine Frau nicht *mehr* entlastet. Von sich aus spricht er diese Themen nicht an. Weil er Angst hat, sie könnte tatsächlich mehr Hilfe fordern. Statt dessen gibt er vor, der Arbeitsstress sei grösser, als er wirklich ist. Er produziert Überstunden, dazu gibt es immer einen Grund.

Übervoller Tag

Eva versucht verständnisvoll zu sein und ihren Mann zu schonen. Doch merkt sie, dass es ist ihr einfach zuviel geworden ist. Ihr Tag ist zu voll. Aufstehen, Kinder wecken, Frühstück bereiten, Turnzeug richten, Kinder verabschieden, arbeiten gehen. Über Mittag Einkäufe erledigen, wieder ar-

> Die Organisation der Familie muss sich verändernden Bedürfnissen anpassen. <

beiten, Kinder abholen. Nachtessen zubereiten, bei Hausaufgaben helfen, Haushalt erledigen – um dann völlig erschöpft ins Bett zu sinken.

Zwischendurch Sondereinsätze, wenn um 7.15 Uhr ein Telefonalarm kommt, die Kindergärtnerin sei krank. Und das Meeting von 8.30? Letzte Woche war Laura krank, an ihrem Arbeitstag. Die Arbeit drängte, der Haushalt auch. Und der Kindergeburtstag nächste Woche für Cédric? Und wann war sie das letzte Mal mit Eric im Ausgang? Für sich alleine fehlt sowieso die Zeit, für Sozialkontakte ist sie rar.

Eva hat Mühe, sich emotional auf die momentane Situation einzulassen. Immer öfter passiert es, dass sie an erwerbsfreien Tagen mit dem Kopf mitten im Berufsleben steckt. Und während der Arbeit denkt sie an die Kinder und hat ein schlechtes Gewissen, weil sie die Zeit mit ihnen nicht mehr richtig nutzt. Ihr fehlen



Für den Durchblick braucht es immer wieder Reinigung. Dies gilt auch für die Rollen und Beziehungen in einer Familie. Bild: Thomas Wallimann

> Von sich aus spricht ER diese Themen nicht an. SIE könnte Entlastung fordern. <

nur ein paar Häuser weiter. Den Kindern ist es wohl bei «ihrer zweiten Familie». Helga ist eine prima Köchin, kann wunderbar mit Kindern umgehen. Cédric und Laura lieben ihr Lachen. Es ist dasselbe, wie Mami es hatte – früher. Früher? Den Kindern ist aufgefallen, dass Mami nicht mehr oft lacht!

Schlechtes Gewissen, aber...

Eric findet es spannend, eine berufstätige Frau zu haben. Zudem trägt sie mit ihrem Einkommen wesentlich dazu bei, dass sie Skiferien machen

Kraft und Konzentration. Höchste Zeit für einen psychischen Frühlingssputz!

«Psychischer Putz»?

Um Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, gehören eine hohe Frustrationsgrenze, Flexibilität, viel Gespräch und eine grosse Portion Humor dazu.

Eva und Eric spüren die Gefahr eines Burnouts. Sie müssen sich entscheiden. Warten sie ab, bis das schwächste Glied bricht?: Geht Eva, Eric oder die Ehe an den unausgesprochenen Gefühlen und Belastungen kaputt. Oder leiden die Kinder an den emotional nicht mehr präsenten Eltern? Oder suchen sie offene Gespräche? Allenfalls unter Beizug einer Fachperson, um sich nicht in Schuldzuweisungen zu verstricken, sondern um neue (Aus-)Wege zu finden?: Zum Beispiel zweimal im Monat

einen Babysitter bestellen, um wieder miteinander in den Ausgang zu gehen. Oder alternierend am Samstag mit den Kindern Wohnungssputz erledigen, während der andere Elternteil in der Stadt einkauft und sich dabei die Zeit für einen Kaffee nimmt. Beide müssen umdenken: Familie heisst, die Organisation immer wieder zu hinterfragen und aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Eben aufräumen – und das nicht erst im nächsten Frühling! <

Franziska Bischof ist verheiratet und Mutter zweier Kinder. Ihre Familienmanagement GmbH setzt sich für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in Unternehmen ein: www.familienmanagement.ch

Eine für Privatpersonen empfehlenswerte Fachstelle für Familien- und Erwerbsarbeit mit Sitz in Zürich, Basel, Bern und Luzern heisst «UND»: www.und-online.ch