

# Den Spielraum ausloten!

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

Wer Beruf und Familie vereinbart, hat in der Regel einen prall gefüllten Terminplan. Zwischen Arbeitszeit, Wegzeit, Zeit in der Familie und Zeiten für Weiterbildung, Chauffeurdienste, Schulgespräche, Einkäufe und Haushaltsarbeit bleibt wenig Spielraum übrig. Alles ist organisiert, verplant, koordiniert und muss aufgehen. Nur die eigenen Pausen scheinen irgendwie immer auf der Strecke zu bleiben. Ist das so in Ordnung, und muss das so sein?

Unser Leben lässt sich gut mit einem Dirigentenbuch vergleichen, in dem vieles vorgegeben und auf verschiedene Stimmen verteilt ist – und genauso ist es im wirklichen Leben! Es ist alles vorab bestimmt, und wir alle leben verschiedene Rollen, treten mal leise und mal laut auf, mal harmonisch und mal mit Dissonanzen, mal in Dur- und mal in Moll-Tönen. Wenn das Gesamte aufgeht und sich die verschiedenen Rollen gegenseitig ergänzen, wird ein Stück erkennbar, und wir sprechen von gelebter Vereinbarkeit oder von Work-Life-Balance. Der grösste Unterschied liegt wohl darin, dass wir im realen Leben keinen Applaus für unser tägliches Kunstwerk ernten. Faszinierend an dem Vergleich mit dem Dirigentenbuch ist auch, dass für den Dirigenten – obwohl eigentlich alles vorgeschrieben ist – bei der Umsetzung ein gewisser Handlungsspielraum bleibt. Das merkt man, wenn man sich zwei CDs mit demselben Musikstück anhört. Es kommt also auf die Interpretation an!

Und um wieder zum Alltag berufstätiger Eltern zurückzukommen – im wirklichen Leben ist es gleich: Manchmal könnte man ob der vielen Töne und Vorzeichen, Takt- und Tonartwechsel verzweifeln. Stellt man sich allerdings – symbolisch gesprochen – ein paar Meter neben sich selbst, so wird erkennbar, dass wir ja alle Dirigenten sind und den Stab bzw. das Zepter über unser Leben und die vielen verschiedenen Rollen



zum grössten Teil selbst in der Hand haben. Ein Musikstück einfach runter zu rattern, verlangt weniger Können und Mut als es stimmungsvoll zu interpretieren. Und auch da gibt es verblüffende Parallelen zu unserem Alltag: Einfach nur zu funktionieren und zu klagen, wie streng das Leben sei, ist viel einfacher, als sich Freiheiten herauszunehmen und den Handlungsspielraum auszuloten. Konkret heisst das, dass wir beispielsweise auf dem Arbeitsweg entweder in das nächstgelegene Einkaufszentrum hetzen können, um zwischen Arbeit und Familienleben noch schnell einen Znacht zu besorgen (Funktionieren müssen), oder die halbe Stunde mit einem Cappuccino in einem Strassencafé an der Frühlingssonne zu geniessen, die Zeitung zu lesen, weil dafür zu Hause eh keine Zeit einberaumt wird und so entspannter nach Hause zu kommen (Handlungsspielraum leben). Zum Znacht gibt's halt, was noch vorhanden war, und der Einkauf wird per Onlineshopping, gemütlich auf dem Sofa sitzend mit einem Glas Wein in der Hand erledigt, wenn die Kinder im Bett sind. Das Leben sollte mehr sein als ein Herunterrattern von aneinandergereihten Tagen! Auf dass Sie viele Handlungsspielräume finden werden!

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