

«Familienmanagement geht alle an»

Wichtig in der Organisation des Familienlebens ist, dass auch die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt und die Familienmitglieder in die Organisation und die Umsetzung der Familienarbeit mit einbezogen werden.

INTERVIEW:
PAMELA FEHRENBACH

«SchweizerBauer»: Was macht ein erfolgreiches Familienmanagement aus?

Franziska Bischof-Jäggi: Für mich ist Familienmanagement, wenn die ganze Familie zusammen in die gleiche Richtung zieht und das Ganze nicht einfach die Managementaufgabe der Mutter ist.

Trotzdem. Meistens laufen die Fäden bei der Mutter zusammen...

Ja, schon. Aber gerade in den Bauernfamilien sind die Männer in der Regel noch präsenter. Etwa beim Frühstück, dem Znüni oder dem Mittagessen. Sie sind so eher am Puls des Familiengeschehens als ein Mann, der den ganzen Tag auswärts arbeitet.

Oft ist aber der Tag des Bauern genauso durchorganisiert und von Terminen belastet wie der eines Mannes, der auswärts arbeitet.

Sicher, doch entlasten heisst ja nicht nur delegieren von Arbeiten. Es entlastet auch, zu merken, dass man als Mutter nicht alleine ist. Dass jemand da ist, der zuhört, mitentscheidet und miterzieht. Das wertvoll.

Eine grosse Belastung sind immer die Termine, die von überall auf das Familienleben prasseln...

Ein gewisses Mass an Fremdbestimmung gibt es überall. Stundenpläne der Kinder, regelmässige Termine wie die Stallzeit oder berufliche Abwesenheit der Frau, zusätzliche variable Termine. Diese unter einen Hut zu bringen, ist meistens anspruchsvoll. Doch die Organisation der Termine kann auch Struktur geben. Die Zahl der Termine ist meistens nicht der Grund, weshalb wir uns gestresst fühlen.

Wo entscheidet sich denn, ob



Psychologin Franziska Bischof-Jäggi. (Bild: zvg)

man sich gestresst fühlt oder nicht?

In Stress kommt man erstens, wenn man zu wenig Anerkennung bekommt für die geleistete Arbeit, sei das von sich selber oder von den andern. Wenn das Augenmerk darauf liegt, was noch gemacht werden muss, oder was nicht so geklappt hat. Da fühlt man sich abgewertet und beginnt an sich selber zu zweifeln, sieht nur den Berg Arbeit, der vor einem liegt. Das entmutigt und raubt Kraft. Zweiter häufiger Grund für Stress ist auch fehlende Planung und zu wenig Selbstdisziplin bei der Umsetzung derselben.

Wie sieht eine gute Planung denn aus?

Zur Planung gehört vor allem auch das Setzen von Prioritäten und das Einsetzen von Entlastung dort, wo es nötig ist. Sich auch zu fragen, was wirklich wichtig ist. Ist es wirklich wichtig,

dass der Küchenboden gerade heute geputzt wird? Manchmal setzen gerade wir Frauen uns selber enorm unter Druck. Alles soll perfekt sein, am liebsten immer. So hat quasi alles top Priorität. Das geht nicht! Den Fünfer mal gerade sein lassen zu können, sich selber gegenüber tolerant sein zu können, ist wichtig.

Oft hat man abends das Gefühl, den ganzen Tag gearbeitet zu haben, ohne etwas von dem getan zu haben, was man sich vorgenommen hat...

Ja, ein Merkmal der Familienarbeit ist halt auch, dass vieles nicht vorherzusehen ist und es zudem viele kleine Arbeiten gibt, die eigentlich «nichts Grosses» sind, aber eben doch erledigt werden wollen und Zeit brauchen. Viele dieser Arbeiten sieht man abends nicht mehr. Das mehrmalige Kochen und Küchenaufräumen zum Bei-

spiel. Fünf Mal das Kind wickeln am Tag. Wenn wir dann die Arbeiten, die wir eigentlich machen wollten, nicht erledigen können, fühlen wir uns mit der Zeit überfordert.

Feierabend und Pausen sind kein Gejammer, sondern wirtschaftlich wertvoll.

Wie findet man aus dieser Überforderung heraus?

Wenn Sie sich mal bewusster werden wollen, was Sie alles schaffen: schreiben sie alles auf, was sie durch den Tag arbeiten. Sei das wickeln, kochen, putzen, zur Schule bringen, was auch immer. Sie werden mit ziemlicher Sicherheit sehen, dass Sie mehr leisten, als sie denken. In einem zweiten Schritt könnte man sich dann überlegen, welche Arbeiten Sinn gemacht haben, welche weniger. Entstehen Synergien, kann rationalisiert oder reduziert werden? Vielleicht kann ich die Arbeiten gar nicht alle übernehmen. Dann ist es wichtig, Entlastung zu organisieren.

Was macht eine erfolgreiche Familienmanagerin aus?

Sie erstellt eine realistische Planung, setzt Prioritäten und holt sich, wo nötig, Entlastung. Dafür zählt die eigene Leistungsgrenze, nicht die der Nachbarin! Sie bezieht ihre Familie in die Organisation und die Umsetzung ein. Und – ganz wichtig – sie gönnt sich Pausen und bringt ihre eigenen Bedürfnisse genau gleich wie die der anderen Familienmitglieder in die Familienmanagement-Planung ein. «Work-Life-Balance», also die Balance zwischen Arbeit und Leben, muss langfristig stimmen, sonst leidet die Leistungsfähigkeit. Das ist bei der Mutter genauso wie beim Top-Banker.

Dass die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen werden, ist also wichtig.

Ja, mir ist aufgefallen, dass Menschen, die alles unter einen Hut bringen, sich selber nicht immer hintanstellen. Sie können Kraft und Energie tanken, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse auch

wahrnehmen. So bleibt man langfristig leistungsfähig und leistungsbereit. Das ist auch im Sinne der Familie.

Was sind die Fallen bezüglich Familienmanagement auf einem Bauernbetrieb?

Zu den Fallen gehört sicher, dass im aktuellen Umfeld mit Nebenerwerb, Auswärtsarbeit zum «normalen» Betrieb sehr viel Arbeit zusammenkommt. Die Koordination, die Organisation und der Arbeitsaufwand sind enorm, das schleckt keine Geiss weg. Zudem lebt man auf dem Bauernhof am Arbeitsplatz, es fehlt der Blick von aussen, die Distanz zum Geschehen. Gearbeitet werden könnte theoretisch rund um die Uhr, Arbeit ist immer verfügbar. Da muss man sich bewusst Auszeiten, Pausen und Feierabend gönnen. Sich sagen können, «ich habe heute gut gearbeitet, es reicht».

Wenn die Arbeit unter den Nägeln brennt, ist es schwierig, Feierabend zu machen.

Aber wichtig! Keinem Bauern würde es in den Sinn kommen, den Traktor nicht zu tanken oder nicht regelmässig zu überholen. Weil er weiss, dass er sonst kaputt geht. Genauso wichtig sollte die eigene Gesundheit sein. Wer gesund ist, ist leistungsfähiger. Pausen und Feierabend sind nicht ein «Gejammer», sondern ein Wirtschaftsfaktor.

Wirtschaftliches Denken als Familienmanager?

Sicher. Wie bei der Führung eines kleinen Unternehmens muss ich auch hier zum Personal schauen. Der Betrieb funktioniert besser, wenn die Familie zufrieden ist.

Was sind die Chancen der Familienorganisation auf dem Bauernhof?

Dass der Vater präsenter ist und sich aktiver am Familienleben und dessen Organisation beteiligen kann und so den Anschluss nicht verliert. Familie und Arbeit sind so dicht aufeinander, dass man sich unbemerkt auseinanderlebt, ist eher unwahrscheinlich. Vorausgesetzt, man schafft es, die Bedürfnisse als Paar auch in das Familienmanagement einfließen zu lassen und sieht sich nicht irgendwann nur noch als Mitarbeiter.

Man sieht gegenseitig eher, was der andere leistet, und kann ihn so die Wertschätzung entgegenbringen, die er verdient. Die Kinder dürfen mit einem anderen Arbeitsverständnis aufwachsen. Sie können helfen, unterstützen und wertvolle Erfahrungen im Stall und auf dem Feld machen, die anderen verwehrt bleiben. Helfen ist ja nicht nur negativ!

Was ist die grösste Falle, was die grösste Chance für die Familienmanagerin auf dem Bauernhof?

Die grösste Falle ist sicher, dass wir Frauen ganz generell manchmal das Gefühl haben, wir müssten alles selber machen, seien für alles verantwortlich, am liebsten sogar noch für die Launen unser Familienmitglieder. Wem es aber gelingt, sich abzugrenzen, Zeit-, Arbeits- und Bedürfnismanagement bewusst anzugehen und den eigenen Einsatz als «Beruf» zu sehen, der gewinnt Distanz und schätzt den eigenen Einsatz mehr. Auf dem Bauernhof können Mutter und Vater sich gegenseitig bei ihren Arbeiten unterstützen und den Kindern den gemeinsamen Einsatz für das funktionierende Familienleben vorleben. Wenn es gelingt, die ganze Familie ins Familienmanagement einzubeziehen, loszulassen, zu delegieren und andere Arbeitsweisen gelten zu lassen, ist der Bauernhof ein idealer Standort zur Umsetzung eines fairen und nachhaltigen Familienmanagements. ●

ZUR PERSON

Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und Geschäftsführerin und Inhaberin der 2001 gegründeten Familienmanagement GmbH. Sie wurde zur «Innovativen Unternehmerin 2003» gewählt und mit dem «Golden Creativity Award 2009» ausgezeichnet. Sie lebt in Zug mit Mann, Kindern und Katzen. Für Balance in ihrem Leben sorgt: viel frische Luft, Garten, Schwimmen, Schneesport, Musik, aktive Partnerschaft, geteilte Haushaltsführung, regelmässige Familienräte, Tasse Tee und/oder Glas Wein. pam