familylife KIDS

Eltern stark machen

HELL ERLEUCHTET ODER NEBELFREIE ZONE?

Seit der Geburt unseres ersten Kindes arbeite ich in Teilzeit. Am Abend, wenn die Kinder im Bett sind oder wenn ich einige freie Minuten über die Mittagszeit habe, weiß ich, dass ich vieles unter einen Hut gebracht habe. Neben den Kids und dem Haushalt sind auch die Kartons für den anstehenden Umzug gepackt und meine Arbeit für die Weiterbildung abgegeben. Mich bringt so schnell nichts aus der Ruhe, sage ich zu mir. Stolz blicke ich auf mich, doch ein flaues Gefühl bleibt bestehen. Als Vater, Hausmann, Ehemann und Teamleiter, erlebe ich tagtäglich die verschiedenen Ansprüche. Vermeintlich bringe ich vieles unter einen Hut. Aber bei genauerem Hinsehen werde ich doch nicht allen Ansprüchen völlig gerecht.

Das Problem sitzt in meiner Hosentasche! Sobald ich daraus ein wohlbekanntes, handgroßes Gerät entnehme, wird mein Antlitz hell und um mich herum alles neblig. Mein Smartphone strahlt mich an und bittet mich, geschäftliche Emails oder WhatsApp-Nachrichten zu bearbeiten, obwohl ich frei habe. Die Kinder haben öfter nicht meine ungeteilte Aufmerksamkeit, da mein Kopf immer wieder vom Smartphone erhellt wird. Ich lasse zu, dass mein Privatleben von meinen beruflichen Aufgaben überschattet wird. Die Freude und den Ausgleich, den ich durch meine Kinder erlebe, verliere ich durch den Anspruch überall und jederzeit verfügbar zu sein oft aus den Augen.

Das Bewusstwerden, dass mein Smartphone mehr Aufmerksamkeit erhält als meine Kinder, hat mir geholfen, besser Grenzen zu ziehen. So habe ich mich entschieden, das E-Mail-Konto auf dem Phone zu deaktivieren, wenn ich mit den Kindern zu Hause bin. Ich erkläre mein Privatleben zur nebelfreien Zone mit ungetrübtem Blick auf meine Kinder und die privaten Verpflichtungen! Es ist eine kleine und doch sehr wichtige Veränderung in meinem Alltag. Sie hat mir geholfen, mehr Qualitätszeit mit meinen Kindern zu verbringen und dabei selbst mehr Freude während dem Spielen mit ihnen zu haben. Die Zeit mit meinen Kindern hilft mir, den Fokus zu behalten und mich aufgrund der verschiedenen Ansprüche nicht zu verausgaben.

Im Leben geht es um Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott. Meine Kinder lehren mich, ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Was bei mir vor allem die Geschäftsmails sind, sind bei dir vielleicht die Anrufe von deinem Chef oder deinen Mitarbeitenden. Instagram, WhatsApp und dergleichen kann genau gleich einen Nebel erzeugen. Oder warum musst du genau auf dem Spielplatz über die Präsentation vom kommenden Tag nachdenken? Nebelfreie Sicht kann dir auf dem Spielplatz oder in anderen Alltagssituationen eine spannende Begegnung mit anderen Menschen schenken.

Von Raphael Marti,

Leiter von Agape international, verheiratet mit Michéle. Gemeinsam haben sie (bald) drei Töchter.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Was hält dich davon ab, einen ungetrübten Blick auf deine Kinder zu haben? Das Smartphone oder andere Dinge wie z. B. Sorgen oder der eigene Perfektionismus? Was kannst du ändern?