



familylife KIDS

Eltern stark machen

DAS ZEITPROBLEM 🕒

Ich habe ein Zeitproblem. Denn gefühlt habe ich immer zu wenig davon. Am Ende der Zeit gibt es immer noch To-dos da und Dinge, die ich gerne umsetzen würde. Früher, in der Ausbildung oder auch als junge Mutter mit zwei kleinen Kindern, fühlte sich das nicht gut an. Mit wehenden Segeln unterzugehen, weil die Zeit zum Lernen nicht reichte, oder abends über Spielzeug- und Wäscheberge ins Bett zu stolpern, das fand ich blöd.

Inzwischen gehe ich meist entspannter durch den Alltag. Eine wohl altersbedingte Gelassenheit und die Tatsache, dass ich kein Neuling mehr in Elterndingen bin, machen es möglich.

Außerdem wird es in unserem Fall immer deutlicher, dass diese intensiven Familien- und Kinderjahre endlich sind. Und auch wenn es sich nicht immer so anfühlt, überwiegt bei mir das Gefühl, dass es ein Privileg ist, Teil einer quirligen Familie zu sein und so viele Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu haben.

Trotzdem: Als Ende Oktober die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit anstand, ging so etwas wie ein kollektives Aufatmen durch unsere Familie. Denn am Sonntag saßen wir tatsächlich alle eine Stunde früher als sonst beim Frühstück. Und obwohl wir es langsam angehen ließen, blieb wunderbarerweise immer noch Zeit bis zum nächsten Programmpunkt. Geschenkte Zeit - das fand ich herrlich. Und es brachte mich zum Nachdenken über die Zeit.

Unsere Gewohnheiten formen unsere Persönlichkeit. Wir werden zu dem, was unsere Gewohnheiten sind.

Unser Verhalten wird in unserem Gehirn gespeichert und abgebildet. Was wir häufig tun, gibt eine stärkere Verknüpfung. Entsprechend leichter fällt uns dieses Verhalten. Mit anderen Worten: Je häufiger ich der Zeit hinterherlaufe und gestresst bin, desto leichter gerate ich in den Stressmodus und desto schwieriger wird es, aus der Ruhe heraus zu handeln.

Und unsere Kinder werden zu dem, was wir ihnen vorleben. Deshalb habe ich mir ein paar Leitplanken für meinen Umgang mit der Zeit gesetzt:

- Ich versuche das Wort "schnell" in Sätzen wie "Zieh dir schnell die Schuhe an", "Wir gehen noch schnell zum Bäcker" oder "Hole bitte rasch eine Packung Katzenfutter aus dem Vorrat" bewusst zu vermeiden.
- Ich habe mir vorgenommen, den Satz "Ich habe jetzt keine Zeit" durch eine andere Formulierung zu ersetzen, z.B. "Ich bin gerade am Bügeln. Möchtest du dich zu mir setzen oder lieber warten mit den Matheaufgaben, bis ich mich zu dir an den Tisch setze?"



familylife KIDS

Eltern stark machen

- Ich übe mich darin, Ja und Nein zu sagen. Damit meine ich, dass ich mich bei Anfragen, Einladungen, Veranstaltungen etc. bewusst für ein Ja oder ein Nein entscheide und mir nicht alle Optionen bis zum Schluss offenhalte. Ein Nein kann mit Bedauern verknüpft sein, aber das gehört dazu. Bei einem Ja möchte ich mit ganzem Herzen dabei sein.
- Ich setze Prioritäten. Im Moment habe ich fünf Dinge, denen ich Vorrang einräume und für die ich mir regelmäßig Zeit nehme: Lesen, Bewegung / Draußen sein, Zeit mit Gott, Zeit für mich, Begegnungen mit Freunden und Zeit mit meinem Mann. Diese Prioritäten können sich verändern.

Einige dieser Leitplanken fügen sich nahtlos in meinen Alltag ein, andere würden nicht stattfinden, wenn ich ihnen nicht bewusst Zeit einräume würde. Unsere Kinder werden zu dem, was wir ihnen vorleben - auch im Umgang mit der Zeit prägen wir sie stark

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Ist Zeit in eurer Familie auch knapp? Wie gehst du damit um? Formuliere 2-3 Leitplanken, die du in deinem Alltag beachten willst.

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Sie haben drei Töchter im Alter von 12, 19 und 22 Jahren.

Weitere Artikel: familylife.de/kids