familylife KIDS
Eltern stark machen

PAUSE? JA! ABER...

Ich weiß ja nicht, wie es dir geht; aber mein Leben fühlt sich manchmal an wie die Rushhour: Alles passiert gleichzeitig, alles ist wichtig, alles muss sofort erledigt werden. Ich liebe meine Arbeit und möchte mich voll und ganz einbringen. Meine Frau und ich teilen uns die Kinderbetreuung auf. Ich habe das Privileg, zwei Tage pro Woche zu Hause zu sein und mit meinem Sohn zu verbringen, während meine Frau arbeitet.

Gemeinsam engagieren wir uns außerdem ehrenamtlich in der Kirche. Zudem absolviere ich eine Weiterbildung, die viel Zeit in Anspruch nimmt und bei der die Prüfungen unmittelbar bevorstehen.

Es ist also viel los. Sehr viel. Alles unter einen Hut zu bringen, Dinge parallel zu managen – und dabei das Gefühl zu haben, im Stau zu stehen und nicht vom Fleck zu kommen, ist sehr herausfordernd. Wenn ich mich in meinem Umfeld bei Freunden, die ebenfalls kleine Kinder haben, umhöre, höre ich dasselbe. Die Kleinkindphase fällt mit einer Phase zusammen, in der viele auch beruflich gefordert sind. Die Kombination aus präsentem Papi und Berufstätigkeit ist für mich sehr erfüllend. Ich will es nicht anders haben. Aber es ist mit einer Menge Mental Load verbunden, den viele berufstätige Eltern kennen.

Und dann ist sie plötzlich da: die Pause. Endlich. Was jetzt? Sich aufs Sofa legen, einen Powernap machen, oder einfach nur endlos am Handy scrollen? Welche Art von Erholung brauche ich wirklich?

Dr. Saundra Dalton-Smith hat ein spannendes Konzept dazu entwickelt: Die sieben Ebenen der Erschöpfung – oder ich mag es lieber positiv formuliert, die sieben Ebenen der Erholung. Sie unterscheidet, wo genau wir erschöpft sind – und was uns wirklich wieder auftanken lässt. Denn oft verorten wir die Müdigkeit auf der körperlichen Ebene, was aber gar nicht unbedingt der Fall ist.
Ich habe gelernt (und kann es nur empfehlen), mir regelmäßig einen Moment zu nehmen und mich zu fragen: "Wie genau bin ich eigentlich müde?"

Hier eine kurze Übersicht über die sieben Erschöpfungsformen – vielleicht erkennst du dich in einer (oder mehreren) wieder:

1. Körperliche Erschöpfung
Oft die offensichtlichste Form: zu wenig oder unterbrochener Schlaf, ständiges Tragen der Kinder, Stillen (bei Frauen) oder Aufräumen. Der Körper ist im Alltag mit kleinen Kindern ständig im Einsatz. Hier helfen Schlaf, Ruhepausen oder sanfte Bewegung.

2. Mentale Erschöpfung
Ständiges Mitdenken, Planen und Entscheiden – vor allem im Familienalltag, zehrt an den Kräften. Der Kopf ist voll, selbst einfache Entscheidungen können zur Herausforderung werden. Erholung gelingt durch bewusste Mini-Auszeiten: ein paar Minuten Stille, ein Blick aus dem Fenster oder ein paar Zeilen im Tagebuch.

3. Emotionale Erschöpfung
Wenn man immer stark sein muss oder das Gefühl hat, dass niemand sieht, was man alles gibt – und sich selbst dabei kaum noch spürt. Wenn man die Emotionen der Kinder regulieren und ihre Gefühlsausbrüche aushalten muss. Hier hilft: Gefühle zulassen, mit jemandem sprechen und sich nicht zurückziehen.

4. Soziale Erschöpfung
Dauerhafte soziale Präsenz – vor allem mit Kindern – kann auslaugen. Nährende Gespräche oder eine bewusste Alleinzeit, auch ein kurzer Moment in der Badewanne können Wunder wirken.

5. Sensorische Erschöpfung
Lärm, grelles Spielzeug der Kinder, Bildschirmzeit oder visuelles Chaos überreizen unsere Sinne. Dagegen helfen eine ruhige Umgebung, gedämpftes Licht oder ein Spaziergang ohne Handy.

6. Spirituelle Erschöpfung
Wofür mache ich das alles eigentlich? Der innere Kompass kann verloren gehen. Hier hilft es, sich mit dem eigenen "Warum" zu verbinden – durch Rituale mit dem Kind, Dankbarkeit, Beten am Abend oder den Austausch mit Menschen, die die eigenen Werte teilen.

7. Kreative Erschöpfung
Wenn der Alltag keinen Raum für Ideen, Träume oder Neues lässt. Kreative Erholung kann so einfach sein wie ein neuer Weg zur Kita, Musik hören, etwas basteln – oder einfach bewusst träumen.

Der erste Schritt zur echten Erholung ist herauszufinden, welche Form der Müdigkeit dich gerade am meisten betrifft. Nur dann kannst du gezielt gegensteuern – oft mit kleinen, aber wirkungsvollen Pausen im Alltag.
Nach einem anstrengenden Tag bei der Arbeit oder einem intensiven Tag mit meinem Sohn fühle ich mich abends oft müde und erschlagen. Mein erster Impuls ist: Ab auf das Sofa, Beine hoch und nichts machen. Aber wenn ich genauer hinschaue, merke ich, dass ich nicht körperlich müde bin, sondern die Müdigkeit sich auf einer anderen Ebene befindet. Dann heißt es für mich, den inneren Schweinehund zu überwinden und ab aufs Mountainbike. Die Ruhe im Wald und das rhythmische Berghoch-Trampen helfen mir, meine Gedanken zu ordnen und meinen Kopf frei zu kriegen. Wenn ich anschließend nach Hause komme, habe ich oft wieder Energie für meine Familie. Und ja, manchmal merke ich auch, dass jetzt der Zeitpunkt ist, einfach auf dem Sofa zu liegen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Nicht nur die Kleinkindphase kann sich nach Rushhour anfühlen. In welcher Familienphase steckst du und wie fühlt sie sich an?
Welche Ebene(n) der Erschöpfung kennst du?
Wie sieht Erholung für dich aus? Probiere sie in den nächsten Tagen aus.

Phil Wegenstein ist verheiratet mit Corina. Zusammen haben sie einen kleinen Sohn. Philipp arbeitet als Coach und Supervisor und begleitet Einzelpersonen und Teams darin, ihr Potenzial zu entfalten.