FELICITAS RICHTER

SCHLUSS MIT DEM SPAGAT

Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen

Die Erfolgsmethode *simple present*

südwest

ISBN 978-3-517-09293-5

1. Auflage 2015
© 2015 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich die Verlagsgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch
Projektleitung: Stefanie Heim
Lektorat: Angela Stangl
Layout: Atelier Sanna, München
Grafiken: Marcin Matyja
Satz: Nadine Thiel, kreativsatz, Baldham
Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © shutterstock/EM Karuna und N.N.
Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG
Schlimm genug, um wahr zu sein 04

IMMER DIESER STRESS
Wie Eltern sich zerreißen, um alles miteinander zu verbinden 06

AUS DEM GLEICHGEWICHT
Warum das Konzept Work-Life-Balance nicht für berufstätige Eltern taugt 25

»SIMPLE PRESENT«
Warum Sie nur eins tun dürfen, damit Sie alles schaffen 36

DIE PERFEKTIONISMUSFALLE
Warum Sie nicht für alles zuständig sind 55

DIE STRESSFALLE
Wie Sie für alles Wichtige in Ihrem Leben Zeit finden 93

DIE ERSCHÖPFUNGSFALLE
Wie Sie mitten im Tun auftanken 143

BONUSPUNKTE
Warum nicht nur Sie gewinnen 188

EPILOG
Scherbenglück 205

QUELLEN 207

PROLOG
Schlimm genug, um wahr zu sein

Mir war zum Heulen zumute. Mein Bemühen, eine ausgeglichene, fürsorgliche und zugleich erfolgreiche berufstätige Mutter zu sein, glich einem Kartenhaus. Wieder einmal war es kläglich in sich zusammengefallen. Einfach so.
Ein langer Arbeitstag lag hinter mir mit Konflikten, die mich nicht betrafen, mich aber auch nicht kalt ließen. Die Autofahrt am Tempolimit zerrte an meinen Nerven und trotzdem erreichte ich die Kita zu spät, wo mein Sohn mal wieder der Letzte war, der abgeholt wurde. Vielleicht war es gerade die verständnisvolle Freundlichkeit der Erzieherin, die mein schlechtes Gewissen zur Höchstform auflaufen ließ. »Aber nun bin ich ja da«, schoss ich innerlich dagegen. Den streitenden Stimmen in meinem Kopf zum Trotz versprach ich lächelnd meinem Kleinen, mit ihm heute Plätzchen zu backen. Ja, ganz bestimmt.
Mist! Ich hatte nur überhaupt nicht daran gedacht, vorher einzukaufen. Also noch schnell in den Supermarkt, dann nach Hause, wo die Große schon wartete: »Du hast doch versprochen, mich heute zur Musikschule zu fahren!« Sie hatte recht. Also auch noch eine eilige Autofahrt zur Musikschule. Eine halbe Stunde später knetete ich Teig. Darum bemüht, ruhig und geduldig zu bleiben, sagte ich dem süßen Plätzchenbäcker auch ein siebtes Mal, er solle nicht ständig die Finger ablecken und dann wieder den Teig anfassen. Derweil hämmerte meine aktuelle To-do-Liste im Kopf: Wäsche waschen, die Geburtstagskarte und das Protokoll der letzten Elternversammlung noch schreiben (in welcher schwachen Minute hatte ich mich da verleiten lassen, »Ja« zu sagen?) und meine eigenen Eltern warteten auf einen Anruf. Als mein Mann

heimkam und mich nach einer kurzen Begrüßung vorsichtig fragte: »Hast du schon deine Steuerbescheinigung gefunden?«, spürte ich, wie mir das Blut in den Kopf schoss. Und der ganze aufgestaute Ärger und Groll, meine Hilflosigkeit gegenüber all den Wünschen und Notwendigkeiten meines Alltags brachen sich in heftigen Vorwürfen Bahn. Natürlich traf es mal wieder den Falschen. Entsprechend eisig reagierte er. Da öffneten sich die Schleusen und mich überkam tatsächlich das Heulen. So konnte es einfach nicht weitergehen.

Ich lebte unter Bedingungen, die Politik und Wirtschaft als optimal für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bezeichnen würden: Ich konnte teilweise im Homeoffice arbeiten und mir abgesehen von bestimmten Präsenzzeiten meine Arbeit frei einteilen. Die Kinder besuchten eine Kita mit sehr engagierten Erzieherinnen und machten in der Schule ihre Sache gut. Und trotzdem: Das ewige Gefühl, dass irgendetwas oder irgendwer gerade zu kurz kommt, setzte mir zu, der Cocktail aus schlechtem Gewissen, Gereiztheit und Erschöpfung brachte mich an meine Grenzen.

Mir wurde klar: Optimale Rahmenbedingungen, um Familie und Beruf zusammenzubringen sind das eine, seinen inneren Frieden zu finden und bei Kräften zu bleiben, ist das andere. Inzwischen habe ich eine Haltung gefunden, die mir längst nicht mehr nur in Sachen Vereinbarkeit hilft, entspannt zu bleiben. In Seminaren, Vorträgen und dem Coaching von berufstätigen Eltern habe ich meine eigene damalige Not wiedererkannt und das Konzept »simple present« entwickelt. Ich gebe es gern an Sie weiter in der Überzeugung, dass innere Gelassenheit keine Magie ist – man kann sie entwickeln. Am besten in sehr anstrengenden Zeiten.

IMMER DIESER STRESS

Wie Eltern sich zerreißen, um alles miteinander zu verbinden

»Man weiß nicht, was genug ist, bevor man weiß, was mehr als genug ist«, soll William Blake einmal gesagt haben.
Die Erkenntnis traf Sandra mit voller Wucht. Jetzt, in diesem Moment, war es mehr als genug. Eigentlich sollte sie sich auf einen schönen Tag freuen – ihre beste Freundin würde heiraten und sie würde alte Freunde wieder treffen, sich bei gutem Essen an den gedeckten Tisch setzen und endlich mal wieder tanzen. Stattdessen war sie mit ihren Nerven am Ende. Dabei hatte sie alles so gut geplant. Vor Wochen hatte sie die Rede geschrieben, die Festgarderobe lag seit 14 Tagen gebügelt im Schlafzimmer. Gestern hatte sie sich extra freigenommen, um ganz entspannt eine tolle Torte zu backen. Und dann?
Nachdem sie die dreijährige Ida in die Kita gebracht hatte, hatte die Tagesmutter angerufen – ihren kleinen Vincent könne sie heute leider nicht bringen, sie sei völlig erkältet. Klar – verständlich. Also hatte Sandra das sechs Monate alte Baby im Tragetuch den ganzen Tag auf dem Rücken herumgetragen. Er hatte das Wippen genossen. Ihr tat heute alles weh.
Abends, als die Kinder im Bett waren, hatte Sandra noch einmal an ihrer Rede gefeilt und die Mails gecheckt, die eingegangen waren. Das war ein Fehler. Ihr Chef hatte ihr einen Artikel zurückgeschickt, der seiner Meinung nach völlig daneben war, mit der unfreundlichen Aufforderung, endlich wieder zu ihrer alten Form zurückzufinden – das sei ja wohl nichts gewesen. Sie war so sauer gewesen, dass sie bis Mitternacht am Schreibtisch gesessen und alles wieder und wieder

überarbeitet hatte. Und was sie am meisten wurmte – irgendwie hatte er ja recht. Das, was sie ablieferte, entsprach keineswegs dem, was sie früher gebracht hatte.
Auch bei ihrem Mann war es spät geworden. Auf der Rückfahrt von der Firma hatte er nur noch kurz bei ihrer Hausbaustelle vorbeischauen wollen. Daraus waren zwei Stunden geworden. Als er endlich heimkam, hatte er sich müde auf die Couch gesetzt und den Fernseher eingeschaltet. Das war zu viel. Sandra war völlig ausgetickt. Auch das hatte es früher nicht gegeben. Die Nacht war nicht nur kurz gewesen, sondern sie hatte auch viermal aufstehen und Vincent beruhigen müssen. Morgens hatte sie dann festgestellt, dass die Creme der Torte nicht richtig fest geworden war. Dann müssten sie halt langsam fahren. Während Sandra noch die letzten Dinge für den Tag und die Nacht im Hotel zusammensuchte, hatte das Telefon geklingelt und die aufgeregte Braut höchstpersönlich angerufen: ob Sandra und ihr Mann nicht während des Hochzeitsgottesdienstes beim Aufbau der Candy-Bar und dem Einschenken der Sektgläser helfen könnten, sie befürchte, es seien zu wenig Helfer eingeplant. »Natürlich!«, hörte sich Sandra schneller sagen als sie nachdenken konnte. Als sie endlich im Auto saßen, waren sie viel zu spät dran.
»Erleichtert seufzte ich auf«, erzählt Sandra später – immer noch erschrocken darüber, was im nächsten Moment passierte, »als wir endlich ausparkten und vom Bordstein rollten. Es dauerte vermutlich nur Millisekunden, in meiner Wahrnehmung verging allerdings eine Ewigkeit, bis ich darauf kam, dass etwas fehlte. Ich kann es immer noch nicht fassen – wir hatten Vincent vergessen! Wir waren nur wenige Meter gefahren, aber ich sprang aus dem Auto, rannte zu unserer Haustür, wo er immer noch in seiner Autoschale saß und mit seinen Händchen spielte. Ich heulte wie ein Schlosshund. Und natürlich kamen wir zu spät zur Hochzeit.« Das war der Moment, als Sandra erkannte, dass »es mehr als genug war«.

DIE RUSHHOUR *des Lebens*

Beruf, Familie, Partnerschaft, vielleicht die Pflege älterer Angehöriger und irgendwie auch die Sorge für sich selbst – viele verschiedene Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen, ist enorm anstrengend. Eine solche Situation erleben berufstätige Eltern wohl alle einmal: Irgendwann ist das Maß des körperlich, emotional und mental Erträglichen erreicht. Vielleicht vergisst nicht jeder sein Kind zu Hause. Aber da schaut die sonst immer zurechtgemachte Frau auf der Arbeit in den Spiegel und merkt, dass sie völlig ungeschminkt ist. Der Mann ist gereizt, obwohl er sich vorgenommen hatte, heute mit dem Junior geduldig zu sein. Das Kind wird mit der Schulmappe in die Schule geschickt, obwohl heute ein Ausflug geplant ist, für den es Rucksack und Regenkleidung braucht. Und der Himmel, der einmal voller Geigen hing, löst sich in Dauerregen auf.

Berufstätige Eltern reiben sich auf, gehen weit über ihre Kräfte und merken trotzdem, dass alles Mühen es einfach nicht besser macht. Stattdessen: Spannungen überall.

Die einst traute, unschlagbare Zweisamkeit wird immer wieder durch kleine Nörgeleien und Streitereien vergiftet. Frust und Anspannung entladen sich dort, wo es zunächst am ungefährlichsten scheint und doch am meisten wehtut – in der Partnerschaft. Den Kindern gegenüber hatte man immer eine freundlich-bestimmte Mutter, ein geduldig-partnerschaftlicher Vater sein wollen. Stattdessen unwilliges Dauermeckern: »Könnte vielleicht auch mal jemand anderes den Besen in die Hand nehmen?« oder ungeduldiges Triezen: »Jetzt aber Hopp-Hopp, du schläfst beim Zähneputzen ja ein!«

Im Beruf hat man schnell das Gefühl, die Team- und Spaßbremse der Nation zu sein. »Ist ja klar, dass du wieder den Brückentag kriegst«, ist dann eine Botschaft, die mehr verletzt, als dem Absender vielleicht bewusst ist. War man früher einfach eine Kollegin, ist man jetzt eine Mitarbeiterin mit Kind – argwöhnisch scheinen alle nur zu schauen, ob man das mit der Vereinbarkeit hinkriegt. Alle tragen Verständnis

zur Schau – als ob man eine seltsame Krankheit hätte –, Beförderungen machen trotzdem plötzlich einen weiten Bogen um den eigenen Schreibtisch.
Auch für Freundschaften ist die Familienphase eine Belastungsprobe: Bekommen die Freunde gleichzeitig Kinder, ist die Freude zunächst groß. Trotzdem verändert sich alles. Trifft man sich oder fährt sogar zusammen weg, sind Klärungen nötig: Können wir ertragen, dass unsere Freunde unsere Kinder auch mal zurechtweisen? Kann ich es aushalten, wenn mein Kind einfach nichts mit Musik am Hut hat, während das gleichaltrige Kind der Freunde bereits das zweite Instrument lernt und im Orchester spielt? Was, wenn mir das Kind meiner liebsten Freundin partout nicht sympathisch ist?
Bleiben Freunde in dieser Zeit kinderlos, berichten viele Eltern von einer Entfremdung: Man scheint nun auf unterschiedlichen Sternen zu leben. Waren die Beziehungen früher ein Brunnen für Lebendigkeit, Spaß, aber auch tolle Gespräche, sind sie nun sehr abhängig von echtem Verständnis und Toleranz. »Ihr meldet euch ja gar nicht mehr« oder »Schön, dass ich euch endlich mal erreiche« sind in dieser Zeit tabu für die Ohren junger Eltern. Mein persönlicher Frust-Favorit: »Na, wenn ihr nicht kommt, ist es euch halt nicht wichtig genug. Ist schon okay!«
Kein Wunder, dass diese Zeit, in der so viele Herausforderungen – Familiengründung, Berufseinstieg, Existenzaufbau und immer öfter auch die Pflege von Angehörigen – gleichzeitig zu meistern sind, mit dem Berufsverkehr verglichen und als »Rushhour« des Lebens bezeichnet wird. Dichter Verkehr auf allen Straßen, ständiges »Stop-and-go« und das Bedürfnis, vorwärtszukommen, erfordern volle Konzentration und zerren an den Nerven. Mancher möchte dabei glatt ins Lenkrad beißen. Die Reizschwelle berufstätiger Eltern ist in der Hauptverkehrszeit des Lebens verständlicherweise recht niedrig und die Nerven liegen oft blank.
Was dann schneller als bisher gewohnt entsteht, ist Wut – ohnmächtige, hilflose Wut. Wut aus Enttäuschung, dass alles sich verändert und

nichts so ist, wie man es sich vorgestellt hat. Wut aus Erschöpfung und Hilflosigkeit. Wut, die latent brodelt und unerwartet hochkocht. Gerade da, wo man sie am wenigsten brauchen kann – wenn das eigene Kind nicht schnell genug ist, der Partner Verabredungen nicht einhält, Freunden eine dumme Bemerkung rausrutscht. Diese Wut ist nicht immer einfach nur laut, sondern manchmal ganz still – man mag sie sich gar nicht eingestehen. Manchmal kann aus Wut Aggression werden und dann geschehen Dinge, oder man stellt sich vor, Dinge zu tun, die man früher nie für möglich gehalten hätte. Ich selbst erinnere mich daran, wie ich einmal mit dem Telefon ins Bad flüchtete und meinen Mann auf seiner Arbeitsstelle anrief, der mich beruhigen musste, weil meine zweieinhalbjährige Tochter in einem Wutanfall tobend vor der Tür lag und mit ihrem Gebrüll meinen einjährigen Sohn aufgeweckt hatte, der nun – völlig übermüdet – ebenfalls schrie. Ich bin mir nicht sicher, was hätte passieren können, wenn ich am anderen Ende der Leitung nicht unendliche Ruhe, Geduld und Unterstützung erfahren hätte.
Immer wieder entstehen Situationen, in denen Eltern über sich selbst erschrecken und sich Lichtjahre von dem entfernt fühlen, was sie sich einmal unter ihrem Familien- und Berufsleben vorgestellt hatten. Da ertappt sich der Vater, wie er mit einem wütenden: »Jetzt gib endlich Ruhe!« dem quengelnden Spross an der Supermarkt-Kasse den erbettelten Lolli in die Hand drückt. Wie hatte er früher den Kopf über die Inkonsequenz mancher Eltern geschüttelt! Die Mutter ist entsetzt über sich selbst, als sie – müde von der Arbeit zurück – über die Schuhe ihrer jugendlichen Kinder stolpert und sie wütend in den Schnee vor die Haustür kickt. So sehr hatte sie sich vorgenommen, immer cool zu bleiben – egal, was passiert.
So stand das nicht im Kleingedruckten der Familienplanung! Viele Eltern haben das unterschwellige Gefühl, von ihren Träumen betrogen worden zu sein.
In dunklen Momenten meldete sich auch bei mir eine leise Stimme zu Wort: »Habe ich das gewollt? Ist das alles nicht einfach nur Last?

Haben vielleicht die anderen recht, die meinen, Mütter gehören nach Hause zu ihren Kindern? Wieso tue ich uns das eigentlich an? Passen Familie und Beruf einfach nicht unter ein und denselben Hut, der dann auch noch auf meinen Kopf passen soll?« Mittlerweile weiß ich: das ging nicht nur mir so.

HAMSTERRAD *und Spagat*

Ich staune in Gesprächen mit Eltern immer wieder: Frauen und Männer, die ihre unterschiedlichen Lebensbereiche gut zusammenbringen wollen, erkennen das Vereinbarkeitsproblem glasklar und bemühen sich nach Kräften, es in den Griff zu bekommen. Dabei sind sie nicht gerade zimperlich. Haben sie vor der Geburt des ersten Kindes 100 Prozent Einsatz gebracht in ihrem Beruf, versuchen sie nun, 200 Prozent in Beruf und Familie zu leisten. Aber nicht mal die scheinen auszureichen, um alle Unwägbarkeiten und Aufgaben zu bewältigen.

Wenn Sie Ihre eigene Situation anschauen: Wie würden Sie sie beschreiben? Was ist typisch für das unendliche Bemühen, sowohl beruflich als auch in der Familie als auch ehrenamtlich einen guten Einsatz zu leisten?

Im Coaching höre ich immer wieder den Vergleich mit einem Hamster im Rad. Anja, eine 32-jährige Steuerfachangestellte mit zwei kleinen Kindern, erzählte kürzlich: »Ich laufe und renne und mache immer mehr. Ich versuche, die Dinge besser zu organisieren, mir sogar Zeitfenster für mich selbst einzuplanen. Doch je mehr ich strukturiere und mich mühe, umso schneller scheint sich das Rad zu drehen. Kaum habe ich drei Dinge auf meiner To-do-Liste erledigt, erscheinen auf magische Weise fünf neue Aufgaben.«

Viele berufstätige Eltern meinen, sie müssten nur die Dosis ihrer Anstrengungen erhöhen und sich etwas mehr Mühe geben – effektiver und effizienter werden und dadurch mehr schaffen. Dann würde das schon klappen mit Job und Kindererziehung. So nehmen sie Arbeit mit

nach Hause, verzichten auf Feierabend und Erholung. Das Ergebnis? Millionen Mütter und Väter erschöpfen sich tagtäglich. Sie verausgaben ihre Kraft, Energie und Gesundheit und fühlen sich schließlich ausgelaugt, zerrissen und unendlich müde. Und am Ende bleibt trotz allen Bemühens das Gefühl, sich nicht ausreichend angestrengt, ja sogar versagt zu haben.

Andere vergleichen ihre Situation mit einem Spagat. Sie empfinden die Lebensbereiche Familie und Beruf wie zwei Eisschollen, auf denen sie mit je einem Bein stehen. Während das Eis auseinander driftet, versuchen sie, das Gleichgewicht zu halten. Das ist nicht nur anstrengend, sondern birgt auch die ständige Gefahr, auf einer Seite herunterzufallen. Emotional und mental verlagern sie ständig den Schwerpunkt hin und her, setzen Prioritäten und fällen Entscheidungen. Ein freundschaftliches Schulterklopfen des Kollegen bei der Weihnachtsfeier: »Heute machen wir mal einen drauf – du bleibst doch länger?«, kann dann schnell den festen Stand ins Wanken bringen im Wissen, dass gerade auch in der Schule Weihnachtsfeier ist. Ständig droht die Gefahr, dass der Spagat im Eiswasser endet.

Aber das ist noch nicht alles. Während berufstätige Eltern versuchen, auf Eisschollen zu balancieren, tobt nämlich ein heftiger Orkan …

DRUCK *von allen Seiten*

»Ist doch wahr: Was sollen denn Familien eigentlich noch alles leisten? Die Gesellschaft will, dass wir unsere Kinder zu braven Staatsbürgern erziehen, die später tolle Jobs machen. Nebenbei sollen wir Frauen Karriere machen, weil wir angeblich gebraucht werden. Die Männer sollen sich bitteschön um ihre Sprösslinge kümmern – neue Väter braucht das Land –, aber ihre Arbeit sollen sie trotzdem zu 150 Prozent schaffen. Perfekt aussehen und uns um Haus und Grundstück kümmern müssen wir auch noch. Und ach ja, da ist ja noch der Generationenvertrag! Also, liebe Familien, schiebt eure Großeltern nicht in

Pflegeheime, das wäre lieblos. Wir Eltern sollen Nachhilfelehrer, Krankenpflegerinnen, Hauswirtschaftsleiter, Erzieherinnen sein und dann noch einen tollen bezahlten Job machen. Klar stehen wir unter Druck!«
Da ist sie wieder – die Wut, die aus dem Gefühl entsteht, dass die Anforderungen zu hoch für die eigene Kraft sind, gemischt mit dem Vorwurf der Ungerechtigkeit der gesellschaftlichen Anforderungen und dem Zweifel an sich selbst.
Die Frau um die 40, die sich zu Wort gemeldet hat, ist eine von denen, die nach längerer Berufstätigkeit noch einmal studieren und mir nun im Seminarraum gegenüber sitzen. Es sind taffe Frauen und Männer, die wissen, wovon sie reden.
Eben habe ich ihnen eine Studie aus dem Jahr 2008 vorgestellt; darin wurde die Lebenswirklichkeit von Eltern in Deutschland untersucht. Sie trägt den bezeichnenden Titel »Eltern unter Druck« und belegt wissenschaftlich genau die Erfahrungen, die Eltern auf Spielplatzbänken, beim Elternfrühstück, unter Kolleginnen mit Kindern, auf dem Elternabend in der Grundschule und in sozialen Netzwerken mal wütend, mal im Jammerton, mal mit anklagend ausgestrecktem Finger formulieren: das Leben mit Kindern ist anstrengend und fordernd – aber an den Kindern liegt das zuletzt! Der Druck kommt von *allen* Seiten!
Natürlich läuft man nicht den ganzen Tag als wandelnder Dampfkessel durch die Gegend. Die meisten Eltern haben sich mit ihrer Lebenssituation arrangiert und denken: »Es ist halt so und irgendwann wird's sicher auch wieder besser!« Und irgendwie funktioniert es ja auch. Trotzdem sollten Sie genauer hinschauen. Der Arzt muss die schmerzende Stelle abtasten, um eine Diagnose stellen zu können, die Voraussetzung für den richtigen Behandlungsansatz ist. Das kann wehtun. Aber im Hinblick auf die Heilung erträgt der Patient die Prozedur.
Nachdem ich Ihnen die Symptome der Lebenssituation berufstätiger Eltern geschildert habe und Sie selbst sie vermutlich mit vielen Beispielen aus Ihrem Alltag ausschmücken können, ertasten wir nun die

Schmerzauslöser: die Elemente des Drucks, der von innen und von außen erbarmungslos wirkt und sich manchmal mächtig Luft macht!

»Beim Kind zu Hause bleiben oder Karriere machen – egal wie man es macht, man bereut die Entscheidung irgendwann doch!«

Dieser Satz, den ich von einer Mutter in einem meiner Seminare hörte, bringt ziemlich gut auf den Punkt, was uns einen großen Teil der Kopfschmerzen bereitet: Hinsichtlich der Einordnung von Familie und Beruf in ihrem Leben müssen Frauen und Männer Entscheidungen treffen, die manchmal der Wahl zwischen Pest und Cholera ähneln. Und egal, wie man sich entscheidet – das Ergebnis muss ständig vor den eigenen Augen, aber auch vor der Welt, gerechtfertigt werden und scheint aus irgendeinem Blickwinkel immer irgendwie falsch. Wie haben Sie sich entschieden? Wurden Sie sehr jung Eltern und haben zu hören bekommen, dass Sie sich den Lebensweg verbauen, wenn Sie zu zeitig eine Familie gründen? Oder kennen Sie eher Sprüche wie: »Wie steht es denn mit Kindern? Denk dran: irgendwann tickt die biologische Uhr!« Haben Sie sich bewusst für *ein* Kind entschieden und müssen nun immer wieder dagegenhalten, dass nicht alle Einzelkinder Egoisten sind? Vielleicht haben Sie zwei Kinder: »Na, ihr entsprecht ja der deutschen Durchschnittsfamilie«, oder drei: »Na, so 'ne ungerade Zahl …« Kinder zu haben ist nicht mehr selbstverständlich, keine zu haben auch nicht. Neben der Familie berufstätig zu sein auch nicht. Und gar nicht arbeiten zu gehen erst recht nicht. Da sitzt einem dann die Politik im Nacken, die uns täglich klar macht, dass Deutschland ausstirbt, weil wir Frauen keine Kinder bekommen. Haben wir doch Lust auf Kinder, wird erwartet, dass wir unser Diplom nicht dauerhaft in den Kochtopf rühren, schließlich haben wir auf Kosten der Allgemeinheit eine tolle Ausbildung erhalten. Und so weiter und so weiter – Entscheidungsdruck und Rechtfertigungsdruck sind zwei Seiten einer Medaille. Aber es gibt noch mehr Druckstellen.

»Also, wir haben früher nicht so ein Heckmeck um unsere Kinder gemacht. Klar hatten wir auch eine Menge um die Ohren. Aber wenn wir was gesagt haben, haben die Kinder gehorcht und sie mussten halt früh mit anpacken.«

Genau, so war es früher. Und so sind wir aufgewachsen. Was aber nützt diese Erkenntnis jungen Eltern heute? Das, was vor 30 Jahren noch passend schien, scheint heute nicht mehr zu funktionieren. »Mal ein Klaps auf den Hintern schadet schon nicht« – diese Sichtweise möchten junge Eltern heute nicht unterstreichen. Und das ist gut so. Aber was stattdessen tun? Das Bild vom Kind hat sich erheblich verändert. Noch vor 50 Jahren gehörten Kinder einfach dazu und wurden von Nachbarn, Lehrern und dem Hausmeister in der Schule mit erzogen oder einfach zurechtgewiesen. Waren Kinder damals mehr oder weniger sich selbst, den Geschwistern und Freunden überlassen (oder können Sie sich daran erinnern, dass Ihre Eltern mehrmals wöchentlich mit Ihnen spielten, Hausaufgaben machten oder Plätzchen backten?), haben sie heute einen besonderen Platz in der Familie, oft in der Mitte. Wir Eltern wollen, dass unsere Kinder sich entfalten und zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten entwickeln können. Für das Wohl des Kindes zu sorgen, scheint uns unsere vorrangige Aufgabe. Aber was für ein hoher Anspruch! Welche Bürde, die wir uns da selbst auferlegen! Wir wollen »das Beste« für unser Kind – was aber ist »das Beste«? Ist es die Grundschule am Ort oder doch die Montessori-Schule, 20 Kilometer entfernt? Soll mein Kind weiter zum Fußballtraining gehen, obwohl es keine Lust mehr hat, oder doch lieber ein Instrument lernen? Und gern kollidieren auch mehrere Dinge, die alle richtig erscheinen: »Wenn Stillen das Beste für mein Kind ist, was mache ich, wenn ich nach vier Monaten wieder arbeiten gehe?«

Es scheint uns wichtig, das Richtige zu tun. Denn wenn etwas schiefläuft, sind wir Eltern vor den Augen der Erzieher und Lehrerinnen, nach dem Urteil der Gesellschaft und möglicherweise einst auch in den Augen unserer erwachsenen Kinder verantwortlich für das Ergebnis.

»Wir haben heute eine Drei in Mathe bekommen, obwohl wir gestern den ganzen Nachmittag geübt haben!«

Fragen Sie vier Mütter oder Väter nach der Bedeutung einer guten Bildung für ihre Kinder, werden Ihnen drei von ihnen antworten, dass sie einen guten Schulabschluss persönlich sehr wichtig finden – so die Studie »Eltern unter Druck.« Das ist wenig überraschend. Gleichzeitig hat die Mehrzahl der Eltern allerdings sehr wenig Vertrauen in das öffentliche Bildungssystem. Was also tun, wenn Sohnemann möglichst aufs Gymnasium soll, weil er später einen guten Beruf ergreifen und finanziell gut dastehen soll, die Lehrerin ihn in Mathe aber augenscheinlich nicht ausreichend fördert, weil sie es mit 30 Schülern gleichzeitig zu tun hat?

Als Antwort nehmen viele Eltern die Dinge selbst in die Hand: 40 Prozent aller Eltern helfen ihren Kindern täglich oder regelmäßig bei den Hausaufgaben, schicken sie zu Angeboten der Frühförderung oder zur Nachhilfe. Schule ist *das* Thema in Familien mit schulpflichtigen Kindern. Und das liegt nicht nur an den Eltern: Wenn die Tochter den vierten Eintrag in einer Woche nach Hause bringt »Klara stört den Unterricht durch Schwatzen«, »Klara arbeitet nicht mit«, fühlen sich Eltern häufig verantwortlich dafür, dass ihr Kind sich nicht benimmt. Sie machen sich zum verlängerten Arm der Schule, indem sie Konsequenzen folgen lassen (müssen). Der schulische Erfolg oder auch Misserfolg der Kinder wird zur Aussage über die Fähigkeit oder Unfähigkeit der Eltern. Das setzt nicht nur sie selbst zeitlich und kräftemäßig unter Druck, sondern belastet oft auch die Eltern-Kind-Beziehung, was zu zusätzlichen Spannungen führt. Außerdem verschlingen Frühförderung, Nachhilfe, Arbeitsgemeinschaften und der Besuch der Musikschule Unmengen an Geld. Viele Mütter berichten, sie würden gern weniger arbeiten und dafür mehr zu Hause bei ihren Kindern sein. Aber dann reiche das Geld nicht, um deren Entwicklung zu fördern – ein Dilemma.

»Bei uns sind Kinder im Nachbarhaus – drei Jungen. Es ist unglaublich, was die für einen Lärm machen den ganzen Tag! Und keiner traut sich, was zu sagen. Das hätte es früher nicht gegeben!«

Die ältere Dame, die mir das im Zug erzählte, war ehrlich entrüstet. Sie hatte einen Blick auf meinen schlafenden Sohn im Kinderwagen geworfen und ausgerufen: »Ach wie süß!« Wenn die wüsste! Er war eines jener Kinder, die man damals als »Schreibabies« bezeichnete. Stundenlang trugen wir ihn durch die Wohnung, ein Wunder, dass das Parkett keine Laufspuren bekam. Fast das Schlimmste an der Brüllerei war, sich vorstellen zu müssen, wie die Nachbarn genervt in ihren Betten liegen und versuchen, Schlaf zu finden. Ich habe nie erfahren, ob sie tatsächlich genervt waren, aber allein der Druck, ein Kind ruhig zu halten, hat mir zugesetzt. Und dieser Druck kam nicht aus heiterem Himmel.
In der genannten Studie beklagen alle befragten Eltern, dass unsere Gesellschaft wenig Wärme und Herzlichkeit für Kinder aufbringe. So findet man zum Beispiel bei der ZEIT ONLINE den interessanten Bericht einer Leserin: »Deutsche finden Kinder nervig.« Kinder sollen hierzulande nicht auffallen, sollen sich angepasst verhalten. Woran zeigt sich diese Einstellung? An der Bemerkung der Dame im Zug, am Kinderwagen, der von irgendjemandem immer wieder aus dem Hausflur ins Freie gestellt wird, im Regelsteuersatz auch für Windeln oder in den extrem hohen Kosten für Schulbücher. Das und vieles mehr zeigt Eltern immer wieder: Ihr könnt Kinder haben, aber sorgt bitte dafür, dass sie der Allgemeinheit nicht zur Last fallen. So zu tun, als wären die eigenen Kinder nicht vorhanden – im Mietshaus oder auf dem Trampolin im Garten –, auch das macht Eltern Druck.

»Das ist doch alles nur eine Sache der Organisation!«

Mal ehrlich: Ich kann diesen Spruch nicht mehr hören! Als ob es, weil es »nur« die richtige Organisation braucht, einfach wäre! Selbst wenn die Termine aller Familienmitglieder und die beruflichen Abwesen-

heiten der Eltern fein säuberlich im Kalender stehen, der Babysitter bestellt ist, die Haushaltshilfe einmal pro Woche kommt und Hemden in die Wäscherei gegeben werden, haben Eltern trotzdem oft genug das Gefühl, abgehetzt im Chaos zu versinken.
Denn sie haben heute nicht nur oft lange Arbeitswege, sie sind auch ständig als Familienmanager »auf Achse«. Bezeichnete man unsere Kindheit noch als »Straßenkindheit«, in der die Freizeit auf dem Hinterhof, im Wald oder in einer kleinen bemoosten Ruine verlebt wurde, bleiben Kinder heute eher in der Familie. Dorthin laden sie ihre Freunde ein oder gehen zu ihnen. Dies alles muss organisiert werden – Freizeitaktivitäten müssen geplant und die Kinder transportiert oder begleitet werden. Das kostet Zeit, Kraft, Nerven und Geld. Organisiert werden müssen in Patchworkfamilien zudem die Besuche bei Vater oder Mutter, um den Kindern die wichtigen Beziehungen zu beiden Elternteilen zu ermöglichen. Und alleinerziehende Frauen und Männer können ein Lied davon singen, welch hohen logistischen Aufwand es benötigt, um den Kindern Entwicklungschancen zu bieten und zugleich selbst arbeiten zu gehen. Es ist eine unendliche Liste, die da entsteht und die in keinem Terminplaner Platz hat.

»Sie können halt nur bis 15:00 Uhr arbeiten, weil Sie ein Kind haben. Das ist in Ordnung, aber die Leitung für die Abteilung müssen wir dadurch dem Kollegen übergeben.«

Das sind Worte, die wehtun und denen man nichts entgegensetzen kann. Besonders Frauen machen immer wieder die Erfahrung: Sie können noch so gute Arbeit leisten, Überstunden machen und sich weiterbilden – wenn sie Mütter sind, disqualifiziert sie das oft für weitere Karriereschritte. Also verschweigen sie lieber von vornherein, dass sie Familie haben, spalten diesen Teil ihres Lebens ab, sobald sie die Arbeitsstelle betreten und leisten oft mehr als sie bräuchten. Das ist anstrengend und ungerecht und heißt, einen Teil der eigenen Identität zu verleugnen. Vereinbarkeit funktioniert so jedenfalls nicht.

Eltern stehen unter Druck – und das umso mehr, wenn sie gleichzeitig arbeiten gehen. Dabei machen Eltern oft eine interessante Erfahrung: »Sie haben Kinder? Alle Achtung, die sind ja sicher sehr anstrengend!« Eltern, die so angesprochen werden, reagieren oft recht verwirrt, weil sie erstmal überlegen müssen: »Sind meine *Kinder* anstrengend?« Und oft kommen sie zu dem Ergebnis: »Nein, die Kinder sind eigentlich gar nicht so anstrengend, eher das ganze Drumherum!« Dass die kindliche Entwicklung immer wieder Herausforderungen für die Eltern darstellt, ist Müttern und Vätern klar und das nehmen sie in der Regel auch in Kauf, auch wenn es anstrengend sein mag. Solange alles halbwegs läuft und sich die Kinder gut entwickeln, ist es in Ordnung. Aber der Druck drum herum, der kostet Kraft. Der Druck, ständig Entscheidungen treffen und rechtfertigen zu müssen. Der Druck, sich gegen Ungerechtigkeiten zur Wehr setzen zu müssen. Der Druck, seinen Lebensentwurf ständig in Frage gestellt zu sehen.
Und wenn der Druck als Belastung empfunden wird, nehmen sich Eltern häufig selbst in die Pflicht, nicht ständig zu jammern (das will eh keiner hören), sondern ermahnen sich, diese Last zu stemmen. Sie spornen sich an mit Sätzen wie »Nur unter Druck entstehen Diamanten« oder »Nur vom gespannten Bogen fliegt der Pfeil«. Die Belastung lächelnd zu ertragen, funktioniert so lange, bis die Verdichtung zur Explosion führt und es knallt. Dazu braucht es dann oft nur noch einen auslösenden Funken.

SELBST *eingebrockt*

Manche Sätze, die man im Leben hört, prägen sich so tief ein in Kopf und Herz, dass man die Szenerie, in der sie gesprochen wurden, nie mehr vergisst. So erinnere ich mich an einen Morgen vor einigen Jahren, als ich zur Arbeit kam – schon morgens müde und abgespannt. Die erste Schicht daheim hatte ich bereits gestemmt: Der Jüngste hatte die ganze Nacht mit Ohrenschmerzen wach gelegen, und wir Eltern

mit ihm. Am frühen Morgen waren die Schmerzen wie weggeblasen. Sollten wir den Kleinen in die Kita schicken? Oder doch lieber gleich die Großeltern fragen? Vielleicht könnten wir uns den Tag aufteilen? So ging das schon seit Wochen, die Kinder kränkelten abwechselnd. Bisher hatte ich trotzdem keinen Tag gefehlt und meine beruflichen Aufgaben erledigt. An jenem Morgen jedenfalls fand ich es nett, als mein Kollege, ein Mittdreißiger ohne Kinder, fragte: »Na, wie geht's?« Es tat gut, einfach mal zu jammern, und so erzählte ich ein bisschen vom Spagat der letzten Wochen. Seine Antwort darauf lächelnd: »Wenn ich gemein wäre, würde ich sagen: Du hast es ja nicht anders gewollt.« Das saß. Klar meinte er es nicht so – und hat es vermutlich auch gleich wieder vergessen. Ich nicht. Bis heute ärgere ich mich über meine damalige Sprachlosigkeit. Aber was hätten Sie geantwortet?

Kinder sind augenscheinlich kein Allgemeingut der Gesellschaft mehr, über deren Ankunft sich *alle* freuen, für deren Erziehung und Versorgung sich *alle* verantwortlich fühlen. Kinder scheinen ein Privatvergnügen zu sein. Wer sich das leistet, muss mit den Konsequenzen eben leben – mit allem Drum und Dran. Mit den finanziellen Einschränkungen, durchwachten Nächten, Problemen in der Schule. Wer meint, Kinder haben zu wollen, muss sich damit abfinden, ein paar Jahre auf Partys, High Heels, Spritztouren mit Kumpels und die schnelle Beförderung zu verzichten oder seinen Tee zu trinken, bevor er kalt geworden ist. Stattdessen kann man sich damit trösten, dass sich neue, interessante Betätigungsfelder eröffnen: Testergebnisse von Babyschalen vergleichen, Babykost ohne Heizgerät im Winter aufwärmen (Motorwärme nutzen!) oder im überfüllten Wartesaal des Kinderarztes am Samstagvormittag im Halbschlaf Kinderbücher vorlesen. Und wenn man sich schon das Vergnügen »Kinder« leistet, müssen dann auch unbedingt beide Eltern noch arbeiten gehen? Früher war man da bescheidener, da hat man halt den Gürtel enger geschnallt. Aber heute wollen die Leute ja auf nichts verzichten. Selbst schuld, wenn sie mit Familie *und* Beruf überfordert sind!

Aber weil Kinder Sinn und Glück ins Leben bringen und damit alle Last gerechtfertigt scheint, klagen Eltern nicht. Sie wissen: Das habe ich mir selbst eingebrockt! Die Suppe muss ich selbst auslöffeln. Und dabei sollte ich wenigstens so tun, als ob jeder Bissen schmeckt. Denn ich weiß: Nur glückliche Eltern haben glückliche Kinder. Und das wissen auch alle anderen ringsherum. Ich bin verantwortlich dafür, dass ich Kinder habe (und das ist ja eigentlich auch wirklich schön!), also bin ich auch verantwortlich dafür, dass es ihnen gut geht, dass aus ihnen etwas wird. Und dazu gehören selbstverständlich auch die finanziellen Möglichkeiten. Und wenn es Schwierigkeiten gibt, muss ich sie lösen. Ich habe es ja nicht anders gewollt. Ich bin die Ursache der Probleme, also habe ich auch kein Anrecht auf Verständnis oder Unterstützung. Das kann ich nicht verlangen.

Und das Schlimme: Diese inneren Dialoge werden von der Außenwelt – von den Menschen ringsherum – in ihrer vermeintlichen Richtigkeit bestätigt. Eine junge Frau, Mutter von zwei kleinen Kindern, erzählte mir, dass die schärfste Kritikerin gegen ihre Berufstätigkeit ihre eigene Mutter sei. »Wenn du der Meinung bist, du musst dich jetzt unbedingt selbst verwirklichen, obwohl du Mutterpflichten hast und zu deinen Kindern gehörst, kannst du das gern tun. Aber ich werde dir dabei nicht helfen. Auf mich kannst du nicht zählen«, bekomme sie von ihr zu hören.

Die Betroffenen gelangen zu der inneren Überzeugung, dass sie ihre Lebenssituation allein zu stemmen haben. Sie meinen, den Druck aushalten zu müssen, und spüren doch Gereiztheit, Unzufriedenheit und dass sie andere nerven, wenn ihnen doch einmal nach Jammern über den anstrengenden Alltag zwischen Beruf und Familie ist.

Dann wirkt die Kollegin, die eben braungebrannt und von den Wellness-Angeboten schwärmend aus Gran Canaria zurückkommt, für die Mutter von zwei pubertierenden Teenagern wie die reinste Provokation, die wahlweise Aggressionen oder ein Gefühl tiefer Resignation auslöst mit dem Bedürfnis, zu kapitulieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Felicitas Richter

Schluss mit dem Spagat
Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen
Die Erfolgsmethode simple present

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-09293-5

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Spielplatz oder Konferenz?

Spielplatz oder Konferenz? Playmobil oder Präsentation? Familienleben und Beruf unter einen Hut zu bringen ist nicht leicht. Das permanent schlechte Gewissen, keiner der Aufgaben die volle Aufmerksamkeit widmen zu können, kennen viele berufstätige Eltern. Die oft propagierte Lösung heißt „Work-Life-Balance“, klingt nach Harmonie, schafft aber nur noch mehr To-dos. Der Anspruch, auch mal etwas für sich selbst zu tun, wird zur zusätzlichen Belastung. Mit „simple present“ lernen Sie eine überzeugende Methode kennen, um der Multitasking-Falle zu entkommen: Versuchen Sie erst gar nicht, alle Lebensbereiche zu vereinen. Widmen Sie sich vielmehr immer nur einer Aufgabe, aber dieser voll und ganz. Denn indem Eltern sich nicht mehr von den Anforderungen treiben lassen und sich verausgaben, gewinnen sie Souveränität zurück. – Wie Sie entscheiden, welche Aufgabe jetzt „dran” ist, und die notwendige Präsenz aufbauen, zeigt Felicitas Richter in ihrem Ratgeber. Alle Eltern, die mehr Ruhe und Kraft für sich und ihre Aufgaben finden wollen, werden dieses Buch begeistert begrüßen.

Der Titel im Katalog