



Pädagogischer Impuls | Februar 2022
Auszeiten für Groß und Klein

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Erwerbstätigkeit dient nicht mehr nur im klassischen Sinne als Broterwerb. Der Wunsch gute Leistung zu erbringen und gleichzeitig Anerkennung und Bestätigung im bezahlten Erwerbsleben zu erfahren ist sehr hoch.

Neben der Arbeit soll die übrige Freizeit mit der Familie auch noch optimal genutzt werden. Als Nachmittagsprogramm sind Förderkurse und abwechslungsreiche Aktivitäten sehr beliebt. Diese Kombination aus Leistungsdruck und Freizeitstress kann auf Dauer für die Erwachsenen sowie für die Kinder sehr erschöpfend sein.

Auswirkungen auf die Familie

Welche Vorbilder erschaffen wir als Eltern, wenn wir häufig sehr gestresst, erschöpft oder überfordert sind? Gönnen wir uns keine Auszeiten oder die nötige Erholung in der Freizeit, leben wir unseren Kindern diesen Lebensstil vor.

Unser eigenes Verhalten übt wahrscheinlich den größten Einfluss auf das Verhalten unseres Kindes aus. Wir sehen uns als Individuen, doch wir alle beeinflussen uns gegenseitig. (Perry, 2020, S.204)¹

Oder mit den Worten von Jesper Juul:

„Kinder machen nicht das was wir sagen, sondern das was wir tun.“

Pausen einplanen

In unserer modernen Leistungsgesellschaft liegt der Fokus häufig im Tun und nicht im Sein, Auszeiten für Erwachsene und Kinder sind jedoch ebenso wichtig wie die alltäglichen Aufgaben und Erledigungen. Da für jede Aktivität meist ein Termin im Kalender eingetragen wird, sollte dies auch für Pausen der Fall sein. In dieser eingeplanten Pausenzeit frei von To-Do's kann Bewusstsein, Kreativität und Entspannung entstehen.

„Eltern kennen diese Erfahrung von Ferien, ausführlichen Abendessen in einem Restaurant und andere Gelegenheiten ohne Agenda. Nur dann hören wir uns Dinge sagen, die neu für uns und den anderen sind. Unterhaltungen wie diese erzeugen Nähe. Gleiches passiert, wenn wir individuell mit unseren Kindern Zeit verbringen. Ich kann in der Küche sein, im Bett, im Gras liegend, fischend, in der Natur spazierend oder in einem Café sitzend. Das ist echte Quality-Time und wie ein befriedigendes Liebesleben kann es nicht geplant, sondern nur möglich gemacht werden.“ So der dänischer Familientherapeut Jesper Juuls.²

Im Grunde geht es nicht darum was wir als Familie gemeinsam unternehmen, sondern wie wir uns dabei fühlen. Fragen wie, was würde uns Freude machen? Oder auf was haben wir heute wirklich Lust? dürfen im Mittelpunkt stehen. Egal was es ist, nehmen Sie sich als Familie gerne eine Pause und lassen Sie es sich gut gehen.

Literaturhinweis:

¹Perry, Philippa (2020), Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder froh sein, wenn du es gelesen hast), 4. Auflage, Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH

²Juul, Jesper: Die moderne Familie und ihr entscheidendes Dilemma <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (31.01.2022)

