



Bibiana Falkenberg,
Psychologin, Supervisorin und Coach
typischfamilie@zweiundmehr.at

TYPISCH FAMILIE?

FAMILIEN[AUS]ZEITEN



Wenn Sie Fragen und/oder Meinungen rund um das Thema Familie haben, schreiben Sie an:

typischfamilie@zweiundmehr.at oder an das Familienmagazin ZWEI UND MEHR
c/o Kinderbüro
Karmeliterplatz 2
8010 Graz

DER

Sommer naht und mit ihm die Sehnsucht nach Erholung, Entspannung und dem Auftanken von Lebensenergie. Die zehnjährigen Zwillinge Nina und Florian fühlen sich gehetzt, ausgelaugt und kraftlos. Die Schule nimmt ihre ganze Zeit und Kraft in Anspruch. Schularbeiten und Tests stehen an der Tagesordnung. Die Vorbereitungen dafür lassen kaum Zeit zum Durchatmen. Ihren Eltern ergeht es ganz ähnlich. Berufliche Erfordernisse und das Familienmanagement binden ihre Energien. Immer öfter taucht die Frage auf: Wie können wir es schaffen, mehr Entspannung und Erholung in den Alltag hereinzuholen?

FAMILIENALLTAG

Eltern und Kinder sind gefordert, sowohl die Aufgaben ihrer Lebensbereiche – wie Beruf und Schule – zu bewältigen, als auch die oftmals vorstrukturierten Freizeitprogramme mitzuintegrieren. Es fehlen Zeiten, die keinen Reglementierungen unterworfen und selbst gestaltbar sind, in denen den Alltagsaufgaben bewusst der Rücken zugekehrt wird, um den Blick in Richtung freie Zeit zu verändern. Gibt es diese Zeiten, über die Familien frei bestimmen können, und wenn ja, wie sind diese zu gestalten?

INDIVIDUELLE ANTWORTEN

Bereits die Erkenntnis, frei über Zeit bestimmen zu können, ist ein erster Schritt in Richtung Selbstbestimmung und diese eröffnet Handlungsmöglichkeiten.

„Was möchte ich in dieser Zeit tun, damit ich für mich einen maximalen Wert an Erholung und Entspannung erreichen kann?“

Diese Frage gilt es in einem weiteren Schritt zunächst individuell zu beantworten. Hilfreich kann es sein, sich an Momente und Situationen zurückzuerinnern, die diesem Sehnsuchtswert annähernd nahegekommen sind.

Was waren dafür ausschlaggebende Rahmenbedingungen? Waren es Naturerlebnisse, körperliche Aktivität, Gespräche, spielerische Momente? Welche Bilder tauchen dazu auf?

Sich klar zu werden, „woran ich es merken werde, dass ich mich entspannt, erholt und energetisch aufgeladent fühle und woran es die anderen Familienmitglieder erkennen können?“, ist hilfreich, um sich der Auswirkungen bei sich und im Familiensystem bewusst zu werden. Die Antworten darauf erleichtern die wirksame und nachhaltige Umsetzung.

UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN

Wenn sich jedes Familienmitglied mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat – Kinder sind in der Beantwortung hinsichtlich Kreativität und Spontanität meist gute Vorbilder – geht es um die Umsetzung. Nicht die Realisierung der „einen perfekten Aktivität“ ist von Bedeutung, vielmehr steht die Berücksichtigung der wichtigsten Rahmenbedingungen, die jede/r persönlich braucht, um Entspannung und Erholung erleben zu können, im Vordergrund. Die Ausführungen selbst sollen ein Experimentierfeld bleiben.

Gemütliches Laufen vor der Haustür, Uno-Spiel, Dart-Meisterschaften, „Abtanzen“ im Wohnzimmer, Basketballspiel im Park, Naturerkundung im näheren Umfeld, Tischtennis im Keller, Lesestunde, gemeinsames Musizieren, Faulenzen am Balkon, Yogastunde zuhause, Gespräche beim gemeinsamen Kochen...

Es gibt unzählige Möglichkeiten, Auszeiten zu gestalten – der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Wer an welcher Aktivität teilnimmt, ist genauso flexibel handhabbar wie die Aktivität selbst. Es gibt keine Regeln und Vorgaben – Vater und Tochter kochen gemeinsam, die gesamte Familie spielt Monopoly, Mutter und Sohn entwickeln neue „dance moves“ u.v.m.

Unabdingbar ist jedoch, dass jede Aktivität spontan und ohne viel Vorbereitungsanstrengung umgesetzt werden kann. Sobald Hilfsmittel wie zum Beispiel ein Auto benötigt werden, sind sowohl der Zeit- als auch der Erholungswert gemindert.

CHANCEN WAHRNEHMEN

Für Familien sind Entspannungs- und Erholungsoasen deshalb so bedeutsam, weil sie einen Ausgleich für den sonst oftmals kräftezehrenden Alltag darstellen. Charles Kurault, US-amerikanischer Nachrichtenkorrespondent, soll einmal gesagt haben: „Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Ich weiß genau, dass ich immer durchs Leben gehetzt bin, zu viel Ungeduld und Rastlosigkeit im Gepäck gehabt, zu viele Chancen verpasst, zu viele wertvolle Menschen im aufgewirbelten Staub übersehen habe.“

Damit der Staub, aufgewirbelt von den täglichen Erfordernissen des Alltags, nicht den Blick für sich selbst und die eigene Familie trübt, bedarf es Auszeiten, über die – frei verfügt und selbstbestimmt – Leben gestaltet und lebbar wird.