



TERMIN: FREIZEIT



Simon hat einen vollen Terminkalender. Am Montag nach der Schule Gitarreunterricht, am Dienstag Fußballtraining und zusätzlich spielt er Schach. Am Wochenende sind dann noch Turniere angesagt. Eine durchstrukturierte Woche wie bei Simon ist bei vielen Kindern der Normalfall. Von Bibiana Falkenberg

VOLLER TERMINKALENDER

Kinder haben heutzutage Terminkalender, die jenen von TopmanagerInnen nicht unähnlich sind. Schon in der Grundschulzeit wird die Freizeit knapp aufgrund zusätzlicher Aktivitäten. In den weiterführenden Schulen summieren sich dann die schulischen und außerschulischen Beschäftigungen derart, dass wirklich freie Zeit zur Ausnahme wird. Es bleibt kaum Zeit für Entspannung und es fehlt die Zeit, um FreundInnen zu treffen.

Dazu kommt, dass sportliche Freizeitbeschäftigungen eine sehr zeitintensive Eigendynamik entwickeln können. Es bleibt nicht bei Trainingseinheiten unter der Woche, auch die Wochenenden sind ausgefüllt mit Turnieren, Wettbewerben und Saisonspielen.

Dieser Trend zur „Terminisierung“ setzt sich im Urlaub noch weiter fort: verschiedenste Sporteinheiten und Animationsprogramme zu jeder Tages- und Nachtzeit und ...

FIT FÜR DIE MODERNE LEISTUNGSGESELLSCHAFT

Der Autor Carl Honoré meint in seinem Buch „Kinder unter Druck“, dass die reglementierte Kindheit schon früh beginnt: musikalische Früherziehung, Englischkurse für Dreijährige u.v.m. Er analysiert, wie verstärktes Sicherheitsdenken, Zukunftsangst und der Druck der Leistungsgesellschaft die Eltern zu Kindheitsmanagern werden lässt – jede Minute wird produktiv ausgefüllt.

Auch die Ulmer Kinderpsychologin Bettina Müller beobachtet vermehrt, wie Eltern sich selbst und ihre Kinder unter Druck setzen.

PSYCHISCHE UND PHYSISCHE AUSWIRKUNGEN

Kinder gelangen dann irgendwann an ihre psychischen und physischen Leistungsgrenzen.

Die Kinderpsychologin Bettina Müller stellt fest, dass das Selbstwertgefühl der Kinder dabei Schaden nimmt. Das Gefühl „nichts zu schaffen und nichts zu können“ wird aufgrund der hohen Leistungserwartungen verursacht. So entstehen als Folge oftmals psychosomatische Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Bauchweh, Nervosität und Kopfschmerzen.

Der Ausstieg aus diesem negativen Kreislauf ist schwierig, da nicht jedes Kind sofort signalisiert, wenn es sich überlastet fühlt. Weil es viele Kinder den Eltern recht machen wollen, überschreiten sie ihre individuellen Grenzen.

Aber nicht nur die Kinder sind gestresst. Das ganze System Familie ist der „terminisierten“ Freizeit ausgeliefert. Wer wen wann wohin bringt und wer wen wann von wo abholt, verlangt genauestes Zeitmanagement. Weder Kindern noch Eltern bleibt dann noch Zeit zum Ausspannen und Durchatmen.

Wo bleiben die Entspannung, die Freude am miteinander Erleben und Leben in der Familie? Wo bleibt Zeit für Gespräche, Spaziergänge, Spiele? Diese Kostbarkeiten im sozialen Miteinander bleiben auf der Strecke.

DER WEG ZUR GEMEINSAMEN FAMILIENZEIT

Der erste Schritt diesen Kreislauf zu unterbrechen, ist die Erkenntnis, dass die gemeinsame Zeit fehlt und als wichtiges Beziehungsgut in der

Familie unverzichtbar ist. Der zweite Schritt in Richtung Miteinander ist, sich zusammensetzen – Eltern mit Kindern – und gemeinsam zu entscheiden, was einerseits im Terminkalender stehen bleiben sollte, weil es Spaß macht und nicht zusätzlichen Leistungsdruck verursacht, und was andererseits gestrichen werden könnte. Als Richtwert schlägt Bettina Müller zwei Angebote pro Woche vor. Auf diese Weise wäre auch gewährleistet, dass es unverplante Nachmittage gäbe, an denen Zeit zum Entspannen und Zeit für die Familie blieben.

Das Schöne und Befreiende an dieser gemeinsamen Familienzeit ist, dass man diese nicht vorplanen muss. Es ist nicht immer notwendig, einen Kino-, Museumsbesuch oder den Besuch bei einer befreundeten Familie etc. zu organisieren, denn dann würde wieder der Kreislauf des Verplanens aktiviert. Es geht darum, Gemeinsames zuzulassen – es ergibt sich einfach etwas, ohne es vorher zu planen: gemeinsames Kochen, Spielen oder einfach nur Reden. Es sind oftmals ganz alltägliche Dinge, die durch das gemeinsame Tun zu etwas Besonderem werden.

Es sind jene Ereignisse, an die wir uns zurückerrinnern werden, bei denen unsere Kinder erfahren, wie es ist, Familie zu sein und zu leben. Es sind diese Zeiten, in denen wir einander wieder neu kennenlernen und die Persönlichkeit jedes einzelnen Familienmitgliedes „Gestalt annimmt“. Es sind diese Erlebnisse, die wir unseren Kindern und uns schenken können.

ENGLISCH

Appointment: Free Time

Today's children carry datebooks which are not unlike the appointment calendars of top managers. As early as in primary school their free time gets limited by all the additional activities they are involved in.

In secondary school their school related and other additional activities outside school sum up to the extent of free time becoming the exception to the rule.

In his book "Children under pressure" Carl Honoré analyses how increased safety thinking, anxiety of the future and the pressure of our achievement oriented society contribute to the fact that today's parents manage the childhood of their children- every minute is utilized productively. This practice takes children to their physical and mental performance limits sooner or later. Not only are the children stressed, the whole family system surrenders to the "appointment structured" free time.

The first step towards breaking this cycle is the understanding that shared quality time is lacking but is an essential resource of the family relationship. The second step towards healing and togetherness is to sit down together- parents with their children- and to commonly decide, what should remain in the appointment calendar because it is fun and because it does not add to the performance pressure, and on the other hand what could and should be cancelled.

In the free time won by this selection it is all about allowing and approving common spontaneous activities without planning them beforehand: cooking together, playing board games or simply talking. We may find out that everyday tasks become very special when shared and performed together.

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 Steiermark, Nikolaiplatz 4a, 8020 Graz.