

# Familienstress in turbulenten Zeiten

## Für mehr Gelassenheit im Alltag

Handout zum Vortrag von Nina und Peter Pimann  
28. April 2022, MS Ottensheim  
ELVE Ottensheim

### Familienstress –

- das bedeutet viele Termine, Aktivitäten, Bedürfnisse, die unter einen Hut gebracht werden wollen.
- Es bedeutet eine enorme Last an Verantwortung auf zu wenige Schultern verteilt.
- Familienstress bedeutet den Spagat zwischen Familie und Beruf hinzukriegen.
- Es bedeutet auch mit vielen hohen Ansprüchen und Erwartungen konfrontiert zu sein.
- Und bei all dem nicht selbst unter die Räder zu kommen und ganz auf sich zu vergessen.

Stress ist das Kennzeichen der „Rushhour des Lebens“, jener Lebensphase, die von der Gleichzeitigkeit vieler wichtiger Dinge geprägt ist.

→ [https://de.wikipedia.org/wiki/Rush-Hour\\_des\\_Lebens](https://de.wikipedia.org/wiki/Rush-Hour_des_Lebens)

Die Familiensoziologin **Ulrike Zartler** von der Uni Wien begleitet seit Beginn der Corona-Zeit Familien und forscht, mit welchen Herausforderungen Familien konfrontiert werden, welche Lösungsstrategien sie gefunden haben. Daraus leitet sie unter anderem die Frage ab, was Familien in solchen Zeiten brauchen. Eine ihrer Antworten ist: Öffentliche Anerkennung!

→ Ulrike Zartler: [https://ucris.univie.ac.at/portal/de/persons/ulrike-zartler\(2c1a6b63-bfbc-45a2-b00d-b3443bda4fbb\).html](https://ucris.univie.ac.at/portal/de/persons/ulrike-zartler(2c1a6b63-bfbc-45a2-b00d-b3443bda4fbb).html)

→ Nicht gesehen und nicht gehört: Familien und Eltern in der Corona-Pandemie:  
<https://impact-sowi.univie.ac.at/faecher/soziologie/nicht-gesehen-und-nicht-gehoert/>

In unserem Vortrag haben wir zwei Ansätze vorgestellt, die zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen können:

- a) Vier Erfolgsmodelle von Ottensheimer Familien:  
Die Gemeinsamkeit aller Ansätze: Überall, wo Verantwortung geteilt wird, kann Entlastung passieren!
- b) Ein Bewusstmachen und Einüben von inneren Haltungen können die Basis für eine langfristige Veränderung schaffen.



# Die Ottensheimer Erfolgs-Modelle

## 1. Familienkalender

Die Tages-/Wochen-/Monats-Struktur für alle sichtbar machen

### Ausgangssituation

Häufig gibt es in der Familie EINE Person, die alle Termine im Kopf hat. Damit liegt auch die Verantwortung über diese Termine dann bei dieser Person. Immer mehr Menschen verwalten ihre Termine nur noch online. So können Termine unter den Erwachsenen oder auch mit größeren Kindern unkompliziert koordiniert werden. Allerdings: Es fehlt die Übersicht über längere Zeiträume bzw. sind Familienmitglieder ohne Smartphone von dieser Art der Terminverwaltung ausgeschlossen.

### Idee

Eine (teilweise bzw. zusätzliche) Rückkehr zu Offline-Kalendern:

- für Familien mit kleinen Kindern: Magnettafel mit Wochenplan
  - jedes Familienmitglied hat eine Farbe
  - tägliche Fixpunkte (Frühstück, Kindergarten/Schule, Mittagessen, HÜ, Spielen, Abendessen, Waschen, Bett) gezeichnet
  - zusätzliche Termine werden mithilfe von Kärtchen mit vertrauten Symbolen/Bildern vermerkt.
- für Familien mit größeren Kindern: Familienplaner mit Spalte pro Familienmitglied
  - daneben sichtbar Stundenplan aller Kinder inkl. fixer Freizeit-Termine
  - zB.: <https://www.haefft-verlag.de/familie/familienplaner-wandkalender/>

### Positive Effekte

- Nimmt „mental load“ von EINER Person ab → Entlastung
- Alle können sich Überblick verschaffen – und dementsprechend Verantwortung für eigene Termine (mit)übernehmen
- Überblick und Ankündigung entlastet Kinder, die sich mit Unvorhergesehenem schwertun
- Überblick über größeren Zeitraum – macht ein Übermaß an Terminen/Aktivitäten sichtbar – erster Schritt, um NEIN-Sagen einzuüben.

Ein abschließender Gedanke zur Frage des Zeitmanagements. Gerade, wenn es besonders stressig ist, weil viele Dinge scheinbar gleichzeitig zu erledigen sind, hilft uns Michael Endes Beppo Straßenkehrer:

*„Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug - Besenstrich.“*



## 2. Der TV – Familien mit zwei Erwachsenen definieren „Tagesverantwortliche“

### Ausgangssituation

In vielen Familien ist EINE Person für einen Großteil der Belange verantwortlich. Verantwortlich meint hier nicht, dass er/sie alles TUT. Es meint, er/sie hat dazu alles im Kopf, was es zu bedenken gibt und delegiert in unterschiedlichem Ausmaß.

### Ideen

- Beide Elternteile arbeiten Teilzeit – jede Reduktion schafft Entspannung!
- Geteilte Zuständigkeiten: Je Wochentag ist ein Elternteil zuständig

Weitere Anregungen, Ideen für Aufteilungen

Stillen/Füttern	Wickeln/Tragen
Morgenroutine	Abendroutine
Wochentags	Wochenende
Basteln	Lesen
Schule für Kind A	Schule für Kind B
Schule	Freizeitaktivitäten/Vereine
...	...

### Positive Effekte

- Nimmt „mental load“ von EINER Person ab → Entlastung
- Mehr Bindung/Beziehung von beiden Elternteilen zu den Kindern
- Mehr gegenseitiges Verständnis für die je unterschiedlichen Herausforderungen, die Erwerbs- bzw. Familienarbeit mit sich bringen.

## 3. Die Co-Familien oder das „Dorf“

### Ausgangssituation

Viele Familien fühlen sich allein verantwortlich, für das Großziehen der Kinder zu sorgen. Gerade, wenn keine Großeltern in der Nähe und verfügbar sind. Oft geht es ausschließlich um die Frage: Soll das Kind daheim sein – oder in einer Institution? Häufig ist uns da aber nicht bewusst, wie anstrengend Kindergarten/NABE für viele Kinder ist. Es ist für sie wie „Arbeit“ und sie kommen überreizt und angespannt nach Hause.

### Idee

Ein afrikanisches Sprichwort lautet: „*Es braucht ein Dorf um Kinder großzuziehen*“. In diesem Sinn können Unterstützungsstrukturen, die sich eher an der Großfamilie bzw. dem „Dorf“ orientieren, entlasten:

- Ein Zusammenschluss von 2 (oder mehr) Familien, um die Betreuung der Kinder fix an unterschiedlichen Tagen der Woche zu organisieren
- Gerade in Familien mit mehreren Kindern bzw. mit viel Wohnraum laufen 1-2 weitere Kinder problemlos mit – auch bei Lücken im normalen Kinderbetreuungssystem.



- Urlaube mit anderen Familien. Was sich im ersten Moment nach einer Horror-Vorstellung anhört, entpuppt sich oft als eine perfekte Strategie:
  - 2 Mamas mit 3 Kindern oder
  - 4 Erwachsene mit 7 Kindern und einem Hund  
= geteilte Verantwortung bringt Entspannung & Entlastung.
- Besonders wichtig: Klare Regeln und Vereinbarung, damit die persönlichen Grenzen von allen Beteiligten gewahrt und respektiert werden!
- Für die Abenden:
  - Leihomas/Leih-Tanten
  - Junge, kinderlose, aber kinder-liebe Nachbar\*innen – Betreuung mit gefülltem Kühlschrank bzw. Speisekammer

#### Positive Effekte

- Die Kinder haben mehr, unterschiedliche familienähnliche bzw. familiennahe Bezugspersonen/Systeme.
- Mehr Erwachsene teilen sich Verantwortung für Kinder → Entlastung für die Eltern

#### 4. Hotel Mama oder doch eher Wohngemeinschaft?!

#### Ausgangssituation

In vielen Familien wird die Hausarbeit dann erledigt, wenn die Kinder nicht daheim sind. Die Kinder kommen stets ins „gemachte Nest“. Wieder liegt die Verantwortung für den ordentlichen Haushalt bei einer, wenn es gut geht, bei zwei Erwachsenen.

#### Ideen

- Gemeinsamer Familien-Aufräume-Tag mit fetziger Musik und Belohnung für alle → gemeinsamer Spieleabend, gemeinsame Zeit zum Lesen, gemeinsame Zeit für Ausflug.
- Definition von Bereichen, für die die Kinder selbst zuständig sind:
  - Kinderzimmer
  - Eigenes Gewand
  - ...
- Kinder in Arbeiten des Alltags miteinbeziehen und sie bei Arbeiten anleiten – das dauert zwar für den Moment jeweils länger, aber diese Zeit-Investition lohnt sich bestimmt einmal.

Und wenn gemault und gejammert wird: „*Immer müssen wir den Geschirrspüler ausräumen....*“ – dann kann eine Antwort sein:

*„Wir sind hier kein Hotel und ich bin nicht die Familien-Putzfrau/der Familien-Putzmann, sondern wir sind eine Familie. Da hat jeder seinen Anteil zu leisten, dass sich alle daheim wohlfühlen können. Und so lange ihr noch so jung seid, helfen wir euch dabei, zu wissen, was eure Aufgaben sind und wie ihr sie macht. Wir schaffen euch die Arbeit nicht an, wir erinnern euch an euren Anteil. Und wenn wir alle zusammenhelfen, sind wir schneller fertig und können gemeinsam etwas spielen oder lesen.“*



### Positive Effekte:

- Verantwortung für Haushalt mit den Kindern teilen → Entlastung.
- Kinder werden in ihrer Eigenverantwortung gestärkt.

## Innere Haltungen als Basis für mehr Gelassenheit

### 5. Meine, deine, unsere Bedürfnisse?!

#### Ausgangssituation

Auch wenn wir es besser wissen, reihen wir im Alltag zu oft unsere eigenen Bedürfnisse an letzte Stelle: Kinder, Job, Haushalt, Partner\*in, ICH.

Langfristig ist die Selbstfürsorge die Quelle jeglicher Fürsorge-Fähigkeit. Dazu gibt es ein Gedicht von Bernhard von Clairvaux: „Die Schale der Liebe“.

- <https://krankenhausberater.de/impuls/news/bernhard-von-clairvaux-die-schale-der-liebe/>

Ein handfesteres Bild dazu: Bei einem Notfall im Flugzeug müssen wir zuerst uns selbst mit Sauerstoff-Masken versorgen, bevor wir anderen helfen können.

#### Ideen

- „Schmutzschleuse“ beim Heimkommen. – Der Elternteil, der von der Arbeit auswärts heimkommt, darf 15 Minuten Zeit für sich allein haben. So kann der Alltag abgelegt werden, der reale oder psychische Schmutz kann abgewaschen werden. Dann folgt ein kurzes Update zwischen den Erwachsenen und dann gehört die Aufmerksamkeit bis zum Bettgehen (bzw. bei älteren Kindern: Rückzug ins Zimmer) den Kindern.
- Freizeit-Aktivitäten der Kinder selbstverantwortet: Unsere Schul-Kinder dürfen in Ottensheim alles machen, solange sie alleine hinkommen: Radl-Training, Musikschule, Judo,... - wir betrachten es nicht als unseren Job als Eltern, die Kinder überall hinzubringen und abzuholen.

#### Positive Effekte

- Verantwortung teilen bzw. Eigenverantwortung der Kinder stärken
- Löst zuvor gebundene Zeitressourcen der Erwachsenen und ermöglicht dadurch Spielraum für Selbstfürsorge und die Wahrung der eigenen Grenzen.
- Literaturtipp zum Thema „Beziehungsfürsorge  
Jesper Juul: Liebende bleiben. Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken.



## 6. Achtsame/bewusste Sprache bzw. Kommunikation

„Der Ton macht die Musik“ –

- Wie gehen wir in der Familie bei Konflikten miteinander um?
- Wie kommunizieren wir unsere Gefühle und Bedürfnisse?
- Wie finden wir gemeinsam Lösungen?  
= Das ist unser Job als Eltern/Erwachsene!

1. Ich-Botschaften: Ich möchte... vs. Du sollst. –

2. Konkretes Verhalten ansprechen und wenn nötig kritisieren:

Ich mag DICH, aber ich mag nicht, was du tust! –

„Du bist immer so laut“ vs. „Ich mag es nicht, wenn du neben mir so laut schreist. Das macht mich nervös.“

3. Die Suche nach positiven Formulierungen:

- „Bitte schmeiß die Tür nicht so zu!“ vs. „Bitte schließ die Türe sanft/leise.“
- „Bitte stör mich jetzt nicht, wenn ich telefoniere“ vs. „Bitte gib mir 20 Minuten, dann bin ich wieder für dich da. Ich stell einen Timer.“

4. Wertschätzender Umgang: Hand auflegen: Wenn ich gerade in einem Gespräch bin (egal ob mit einem Erwachsenen oder mit einem anderen Kind) und ein Kind braucht etwas von mir, dann kommt es, legt mir seine Hand aufs Becken, ich lege meine Hand auf seine Hand – signalisiere ihm: „*Ich habe dich gesehen, ich weiß, dass du etwas brauchst*“ und sobald es das ursprüngliche Gespräch zulässt, wende ich mich ihm zu.

5. Orientierung Richtung Zukunft/Lösung anstatt Vergangenheit/Problem.

Wir sind in der Familie nicht bei Gericht. Wir müssen nicht den/die Schuldigen feststellen. Es geht darum, dass wir Konflikte lösen und dann wieder gut miteinander weitertun können.

Die Frage „Wer hat was wem warum getan?“ hilft in den wenigsten Fällen wirklich weiter.

Nach einem Streit hilft:

- Wo tut es weh?
- Wie kann ich dir helfen?
- Was brauchst du?
- Was braucht es, dass ihr wieder miteinander könnt?

## 7. Ansprüche herunterschrauben bzw. zusätzliche Belastungen vermeiden

Hohe Ansprüche wirken von außen uns ein: Social Media, vorherige Generationen.

Sei es in Bezug auf Haushalt, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kindererziehung...

Das dürfen wir uns bewusst machen (Selbsterkenntnis!) – das ist der erste Schritt in Richtung mehr Gelassenheit. Die Ansprüche dann immer wieder an unseren eigenen Maßstäben/Werten/Zielen messen und ggf. herunterschrauben (siehe „Unser Fixstern“)

*„Bei uns kann man vom Boden essen, man findet garantiert immer etwas!“*

*„Bei uns wird gespielt, geliebt und gelacht – zum Putzen haben wir keine Zeit.“*



Neben der zeitweisen Reduktion von Social Media weist Bernd Hufnagel (Neurobiologe, Mediziner) auf etwas Wichtiges hin: Es ist entscheidend, wie wir ein Erlebnis/den Tag ausklingen lassen. Der letzte Eindruck zählt für die Gemütsfärbung in der Erinnerung. Daher: Wenn wir schon Nachrichten konsumieren, dann am Vormittag oder frühen Nachmittag. Auf keinen Fall vor dem Schlafengehen.

- ➔ Bernd Hufnagel spricht im Rahmen von „Kaleidoskop Leben. Gut, wenn es wieder wärmer wird.“
  - ⇒ Gesamter Vortrag: <https://youtu.be/PTg3t12lLI?t=3273> (Start: 54:33 bis 2:18:00 – auch im Fragenteil kommen noch interessante Erkenntnisse 😊)
  - ⇒ Einfärbung von Erinnerungen – der letzte Eindruck: <https://youtu.be/PTg3t12lLI?t=5221> (Start: 1:27:01)

## 8. Gelassenheit kann auch eingeübt werden...

Hilfreich auf dem Weg zur Gelassenheit sind:

- a) Dankbarkeit: „*Wofür bin ich dankbar?*“ – „*Was wurde mir geschenkt?*“ Eine Abendroutine einüben, zB. in Form eines Dankbarkeits-Tagebuchs. Jede Abend unmittelbar vor dem Einschlafen drei positive Momente erinnern.
- b) Unser Fixstern:  
Wir brauchen ein höherstehendes Ziel. Einen Fixstern, an dem wir die Dinge, die uns auf unserem Lebensweg widerfahren bemessen können. Das relativiert vieles.

- ➔ Vera Birkenbihl:
  - ⇒ Gesamter Vortrag „Humor in unserem Leben“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tgo56-safMY>
  - ⇒ Fixstern: <https://youtu.be/Tgo56-safMY?t=6018> (1:40:18)

### Wer sich jetzt noch fragt, wie komme ich zu so einem Fixstern?

In dem wir aus der Zukunft zurück auf das heute schauen. Der Zukunftsforscher Matthias Horx nennt das REGNOSE. Stark verkürzte lautet die zentrale Frage hierbei: Wie wünschen wir uns unsere Zukunft? Welches Gefühl wollen wir da haben? Und von diesem Gefühl heraus konstruieren wir uns einen Lebensweg, der uns zu diesem Ziel führt.

- ➔ Matthias Horx:
  - ⇒ Regnose: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/zukunftsreport/das-prinzip-regnose/>

- c) Regelmäßige Auszeiten fürs Gehirn:  
„Staadschauen“/Tagträumen nach Bernd Hufnagel:  
Damit sich in unserem Leben Gewohnheiten tatsächlich verändern können, müssen wir sie uns bewusst machen. Dazu braucht das Gehirn Pausen, in denen es sonst nichts tun



muss – wo es nicht mit Informationen gefüttert wird und wo es auch nicht bewusst, aktiv „nachgrübelt“. Bernd Hufnagel rät in seinem Vortrag sinngemäß: „Tragen Sie sich in Ihrem Kalender jeden Tag 2x 3 Min-Staad-Schauen mit Hufnagel ein. 3 Min am Vormittag, 3 Min am Nachmittag. Und wenn Sie keine Zeit dazu finden, dann gehen Sie aufs Klo dazu. Und wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, dann: Uhr: 3 Sek. Einatmen, 3 Sek. Ausatmen, 2 Sek. Nix. → löst eine Entspannungsreaktion im Organismus aus.

Das schafft ABSTAND und Raum für Veränderung.

→ Bernd Hufnagel:

⇒ Tagträumen/Staad-schauen: <https://youtu.be/PTg3tl12LI?t=7442> (Start: 2:04:00)

