



Kapitel 1

After work: Stress oder Quality Time?

Endlich Feierabend?

Früher, in der Vor-Kind-Ära, war Feierabend der Teil des Tages, in dem man endlich die Beine hochlegen konnte. Sich wahlweise aufs Sofa verkrümelte, mit Freunden im Café saß oder in einem guten Buch versank. Erinnert ihr euch? Kommt es euch nicht auch manchmal vor, als sei dieses Feierabendgefühl ein Teil eines anderen Lebens? Einer Parallelwelt? Als sei dieses Feierabendgefühl irgendwo abhandengekommen zwischen dem Hetzen vom Kinderturnen zum Einkaufen, dem Kochen und dem Einschlafritual?

Mit dem Abholen aus dem Kindergarten oder dem Ende der Schulbetreuung beginnt für viele Eltern eben nicht der Feierabend, sondern es fühlt sich eher an wie eine zweite Schicht. Statt die Beine nach getaner Arbeit hochzulegen, geht es nun erst so richtig los. Teilzeitarbeitende Eltern, die von ihren Kollegen mit einem »schönen Feierabend« oder womöglich noch einem blöden Spruch über die viele Freizeit, die sie angeblich haben, verabschiedet werden, fühlen sich geradezu verhöhnt. Feierabend gibt es irgendwann zwischen acht und neun, wenn die kinderlosen Kollegen schon längst beim zweiten Bier in der Kneipe sitzen.

Wieso eigentlich? Wer sagt denn, dass der Feierabend nicht auch genau dann anfangen kann, wann er in grauer Vorzeit angefangen hat: mit dem Beenden der Arbeit? Wer sagt denn, dass der Nachmittag mit Kindern mit Stress gleichzusetzen ist? Wer sagt denn, dass man nicht auch mit Kindern einen gemütlichen Feierabend verbringen kann? Mit einem Buch auf dem Sofa, Tee und Keksen, mit einem schönen Gesellschaftsspiel auf dem Fußboden oder einem geselligen Familienabendessen?

In der Theorie könnte es sicher so sein, sagt ihr jetzt. Netter Vorschlag. Aber wo sollen wir es denn unterbringen, das gemütliche Feierabendgefühl und die vielzitierte Quality Time mit unseren Kindern? In einem Nachmittag und Abend, der vollgestopft ist mit Verpflichtungen, mit Haushaltstätigkeiten und anderen Dingen, die man zu erledigen

gen hat? Mit Kindern, die müde und quengelig sind, einen mit ihrer Trödelei und ihren Wutanfällen zur Weißglut bringen können oder mal wieder keine Hausaufgaben machen wollen?

Ein ganz normaler Eltern-Feierabend

Nach der Arbeit, bei der man mal wieder viel zu spät den Stift hat fallen lassen, stellt sich viel zu oft dieselbe Frage: Einkaufen vor dem Abholen der Kinder und dann kurz vor Toresschluss in den Kindergarten eilen oder aber erst die Kinder abholen und mit ihnen den Supermarkt entern, auf die Gefahr hin, dass sie vor dem Süßigkeitenregal zum Wutzwerg mutieren? Egal, wie man sich entscheidet: Meistens ist es die falsche Entscheidung. Irgendeiner motzt immer. Im Zweifel seid ihr es selbst, weil die Nerven mal wieder dünn wie Angelschnüre sind.

Wenn man dann den Kindergarten betritt, trödelt das Kind wie üblich beim Anziehen, wenn es sich denn überhaupt anziehen will. Der Zettel mit der Aufschrift »Ihr Kind braucht eine Mütze« verschwindet in der Handtasche zu den Zetteln »Ihr Kind braucht neue Windeln« und »Bitte an die fünf Euro für den Zoobesuch denken«. Die frisch angefertigten Kunstwerke des Kindes auch. Ungesehen. In einer halben Stunde ist Kinderturnen, der Weg ist weit, an der Ampel ein Stau und Parkplätze gibt es vor der Turnhalle sowieso keine. Da bleibt keine Zeit, sich von dem Kind erklären zu lassen, was der blaue Krickelkrakel-Strich bedeuten soll. Und für den Regenwurm auf dem Weg zum Auto ist erst recht keine Zeit.

Ein ganz normaler Nachmittag also. Steht kein Turnen an, dann musikalische Früherziehung oder ein Arzttermin. Oder neue Sandalen müssen gekauft werden. Irgendwas ist immer. Ist man dann endlich zu Hause, braucht das Schulkind Hilfe bei den Hausaufgaben, während das Kindergartenkind aus dem Kinderzimmer ruft: »Mama, mir ist langweilig, ich habe nur Baby-Spielzeuge!« Und die Stimmung ist noch mehr im Eimer, als sie es vorher schon war. Gemütlich ist etwas ande-

res. Dieses Dauergehetze und Gemecker kann auch nicht das sein, was die Leute mit »Quality Time« meinen.

Beim Kücheaufräumen hilft natürlich auch mal wieder – genau! – niemand. Anstatt zum kuscheligen Vorlesen überzuleiten, gibt es wie fast jeden Abend das Zahnputz-Drama in drei Akten. Bis die Kinder schließlich im Bett liegen, jeder noch mal auf dem Klo war und ein Glas Wasser getrunken hat, ist es statt der anvisierten 20 Uhr wie immer 21 Uhr geworden und der Mann auf dem Sofa eingeschlafen. Jetzt noch ein bisschen Stricken oder ein gutes Buch lesen? Dafür fehlt definitiv die Energie, also ab ins Bett, den Wecker vorher auf halb sieben gestellt. »So habe ich mir das Familienleben nicht vorgestellt, immer dieses Hetzen und Meckern und das Gefühl, als ob irgendetwas auf der Strecke bleibt« ist der letzte Gedanke vor dem Einschlafen.

Muss das so sein? Dieses ständige Gefühl, nichts zu schaffen, gepaart mit einem permanent schlechten Gewissen, sich nicht genug um die Kinder zu kümmern? Nein. Es muss nicht so sein.

Mehr Zeit und weniger Stress

Fragt man Kinder, was sie sich am meisten von ihren Eltern wünschen, sind es keine spektakulären Urlaube oder Nachmittagsaktivitäten, sondern schlicht: mehr Zeit und weniger Stress. Sie wünschen sich mehr gemeinsame Zeit mit der Familie. Ohne Gemecker, ohne Termindruck. Ohne dass die Eltern nur mit einem Ohr bei ihnen sind und mit dem anderen am Handy. Wenn es gelingt, die drei, vier Stunden zwischen Kindergarten/Schule und Ins-Bett-Gehen miteinander statt nebeneinander zu verbringen, ohne Stress und Nörgelei, dann schaffen wir unseren Kindern die beste Voraussetzung dafür, starke, glückliche Menschen zu werden. Ein gemeinsamer Feierabend ohne Hetzen zu Terminen, Förderungsdruck und Streit stärkt die Beziehung und Bindung zwischen Eltern und Kindern.

Zeitdruck und Stress machen schlechte Laune und lassen uns viel zu oft genervt reagieren, auch wenn wir es eigentlich gar nicht so meinen. Es sind gerade diese stressigen Tage, an denen sich ein Termin an

den anderen reiht und man eigentlich nur auf dem Sprung ist, an denen man irgendwann aus einer Nichtigkeit heraus explodiert und in die Meckerfalle tappt. Und hat die erst einmal zugeschnappt, kommt man so leicht nicht mehr heraus. Es sind diese Tage, an denen man abends im Bett liegt und sich fragt, wieso der Tag eigentlich so enden musste und an welchem Punkt der Stress ausgeartet ist. Es sind diese Abende, an denen einen das schlechte Gewissen plagt, mit den Kindern wieder viel zu viel geschimpft und viel zu wenig wirkliche Zeit mit ihnen verbracht zu haben.



Verschiedene Stressauslöser

Was stresst Eltern?

- »Die ewige Nörgelei ums Essen.«
- »Wenn die Kinder sich wegen der unsinnigsten Sachen streiten.«
- »Das ständige Trödeln: am Morgen, im Kindergarten, vor dem Ins-Bett-gehen ...«
- »Die Quengelei und die Trotzanfälle beim Einkaufen.«
- »Wenn das Kind einfach nicht schlafen will.«
- »Wenn bei den Meetings im Büro niemand Rücksicht auf die Kindertagesstättenschließzeiten nimmt.«
- »Das ständige Gemecker wegen der Hausaufgaben.«
- »Das Aufdrehen kurz vorm Schlafengehen.«
- »Dass man es nie allen recht machen kann – irgendjemand meckert immer.«
- »Der ständige Zeitdruck und das Zuspätkommen.«
- »Dass die ganze Hausarbeit an mir hängenbleibt.«
- »Dass einem keiner dankt.«

Was stresst Kinder?

- »Wenn ich keine Zeit zum Spielen habe.«
- »Wenn ich jedes Mal, wenn ich gerade angefangen habe zu spielen, wieder losmuss.«
- »Wenn ich leise sein muss.«
- »Wenn wir nach dem Kindergarten einkaufen, obwohl ich so müde bin.«
- »Wenn meine Mutter ständig meckert.«
- »Wenn meine Eltern beim Abendessen die ganze Zeit über ihre Arbeit sprechen.«
- »Wenn meine Eltern beim Essen ständig meckern, dass ich mich besser benehmen soll.«
- »Wenn ich beim Einkaufen nicht das Spielzeugregal anschauen darf.«
- »Wenn ich abends unbedingt ins Bett soll, obwohl ich gerade so schön spiele.«
- »Dass meine Eltern ständig aufs Handy gucken, wenn ich ihnen etwas zeigen will.«
- »Dass ich nie Paw Patrol gucken darf, obwohl alle anderen das gucken dürfen.«
- »Wenn Mama beim Ins-Bett-Bringen ständig auf die Uhr guckt und so komisch seufzt.«

Quality Time oder Quantity Time?

Die gute Nachricht vorneweg: Eltern verbringen heute doppelt so viel Zeit mit ihren Kindern wie vor 50 Jahren. Und das trotz Teilzeit oder Vollzeit arbeitender Mütter, Ganztagsbetreuung und Kleinkindbetreuung unter drei Jahren, die man vor 50 Jahren noch vergeblich suchte. Die miteinander verbrachte Zeit stieg von 54 Minuten auf 104 Minuten am Tag an – wobei die Väter 1965 noch ganze 16 (!) Minuten am Tag mit ihren Kindern verbracht haben. Wie die Wissenschaftler auf diese Zahl kommen? Die Studienergebnisse wurden 2017 in der italienischen Ausgabe der »Psychologie heute« veröffentlicht, sie basieren auf einer groß angelegten Langzeitstudie von Forschern aus Kalifornien. Diese werteten Elterntagebücher aus elf westlichen Ländern aus. In diesen Tagebüchern hatten Eltern alle Tätigkeiten aufgelistet, die sie mit ihren Kindern gemeinsam machten, darunter zum Beispiel neben Spielen, Trösten und Vorlesen auch Wickeln, fürs Bett fertig machen, gemeinsam essen, vom Kindergarten abholen, beim Fußballtraining zuschauen oder bei den Hausaufgaben helfen.

Sind 104 Minuten viel oder wenig? Und wieso kommt es uns Eltern oft als immer noch zu wenig Zeit vor, obwohl sich die gemeinsam verbrachte Zeit verdoppelt hat? Vielleicht liegt es an unseren heutigen Ansprüchen. Früher zogen die Kinder nach der Schule in Gruppen durch die Nachbarschaft, die kleinen Geschwister wurden einfach mitgenommen. Heute sind wir uns unserer knappen Zeit viel bewusster und wollen sie auch bewusst mit unseren Kindern verbringen. Aber wir schießen dabei manchmal über das Ziel hinaus, indem wir die Tage mit möglichst vielen Aktivitäten vollknallen und am Ende vor lauter Aktivität nicht mehr zum Spielen und Zusammensein kommen, geschweige denn Zeit finden, mit unseren Kindern ungestört ein Wort zu wechseln. Da ist es dann wieder, das Gefühl, dass irgendetwas permanent auf der Strecke bleibt.

Zeit mit Kindern verbringen – was heißt das?

Wenn es um Familienzeit geht, werden immer wieder die Begriffe »Quality Time« und »Quantity Time« genannt. Doch was steckt genau hinter diesen Modebegriffen? Sie stammen aus dem Englischen. »Quality Time« beschreibt Zeit, die man mit seiner Familie, seinem Partner oder Freunden verbringt. Dieser Begriff stammt übrigens schon aus den 70er Jahren und wurde in den Vereinigten Staaten in der Diskussion um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf benutzt. Dabei geht es um Dinge, die die menschlichen Beziehungen festigen sollen. Die amerikanische Soziologin Arlie Russell Hochschild gab folgende Definition: »Dem Konzept der Quality Time liegt die Annahme zugrunde, dass sich die Zeit, die wir Beziehungen widmen, irgendwie von der persönlichen Zeit trennen lässt. Natürlich gehen Beziehungen auch während der Quantity Time weiter, aber dann sind wir nur passiv bei unseren Gefühlsbindungen und betreiben sie nicht aktiv, gezielt und nicht von ganzen Herzen.«

Im Jahr 2009 fasste das Bundesfamilienministerium den Begriff ein wenig weiter: »Als Qualitätszeit für Familien betrachten wir verlässliche und selbstbestimmte Zeitoptionen, die Familien bewusst für gemeinsame Aktivitäten nutzen. Dabei kann es sich sowohl um gemeinsame Ausflüge oder Spielnachmittage handeln als auch um Aktivitäten wie gemeinsames Kochen und Essen, solange sie bewusst als Familienzeit wahrgenommen werden.«

Aber ist das wirklich so? Müssen wir Eltern uns der Definition von »Quality Time« zufolge nach dem Abholen aus dem Kindergarten oder der Schule bis zum Schlafengehen intensiv unseren Kindern widmen und drei Stunden lang »Mensch ärgere dich nicht« spielen oder Bauklötze stapeln, um qualitativ hochwertige Zeit mit unseren Kindern zu verbringen? Um so unser schlechtes Gewissen zu beruhigen, weil wir sie erst um drei oder vier Uhr nachmittags aus dem Kindergarten abholen?

Nein. Müssen wir nicht. Können wir auch gar nicht. Denn es gibt nun mal Dinge, die erledigt werden müssen. Auch in dieser knappen Zeit

zwischen Arbeitsende und Schlafengehen. Der Haushalt, die Wäsche (und das ist mit Kindern schnell eine Waschmaschinenfuhre täglich), das Essen und das Kochen konkurrieren mit dem gemeinsamen Spielen oder Basteln. Wer keinen Butler oder eine in Vollzeit tätige Haushälterin hat (und das haben nun mal die wenigsten), kommt um diese Tätigkeiten meistens nicht herum. Selbst eine regelmäßig kommende Putzhilfe nimmt einem nicht alles ab, was täglich im Haushalt anfällt.

Wie man diese »Pflichttätigkeiten« mit der Qualitätszeit unter einen Hut bringt, dazu geben die folgenden Seiten ganz praktische Tipps. Aber zunächst möchte ich euch das schlechte Gewissen nehmen: Auch gemeinsames Kochen, gemeinsames Blumengießen, gemeinsames Einkaufen oder gemeinsames Wäscheaufhängen können unter »Qualitätszeit« fallen. Denn auch gemeinsam den Geschirrspüler auszuräumen, ist natürlich gemeinsam verbrachte Zeit. Die Frage ist nur: Wie erledigt man diese Aufgaben gemeinsam? Und wie erledigen wir sie so gemeinsam, dass diese Zeit als Qualitätszeit genutzt wird?

Reine Haushaltstätigkeiten zählt auch das Familienministerium in seiner Definition nicht zur Quality Time, sagt aber: »Für uns bemisst sich Zeitwohlstand in bewusster Interaktion, Fürsorge und Zuwendung mit dem Ergebnis von Wohlbefinden.« Und eben genau darauf kommt es an.

Der Zauber liegt im Alltag

Es ist wichtig, dass wir mit unseren Kindern nicht einfach nebeneinander den Geschirrspüler ausräumen und dabei nebenher auf unser Smartphone schauen, sondern wirklich gemeinsam mit unseren Kindern diese mitunter leidigen Haushaltstätigkeiten erledigen und dabei in eine Interaktion treten, uns dabei unseren Kindern zuwenden. Es ist ein Unterschied, ob wir die Kinder beim Einkaufen nur hinter uns herziehen und allerhöchstens beim Diskutieren über das obligatorische Überraschungsei in einen Dialog treten, oder ob wir mit den Kindern gemeinsam überlegen, welche Zutaten wir für das Abendessen brauchen, die Kinder im Supermarkt die Äpfel einpacken

und an der Kasse beim Einladen der Einkäufe helfen lassen. Es ist ein Unterschied, ob wir unsere Kinder vor dem Fernseher parken und derweil das Abendessen vorbereiten, oder ob wir uns gemeinsam als Familie hinsetzen, die Mohrrüben schälen und dabei gegenseitig Witze erzählen oder über den Tag sprechen. (Wobei es auch vollkommen in Ordnung ist, die Kinder ab und zu etwas im Fernsehen schauen zu lassen, um kurz etwas Zeit für sich selbst zu haben, S. 61.) Welche Tätigkeiten sich besonders dafür anbieten und was Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können, werde ich im Kapitel »Im Haushalt lernen Kinder für das Leben« genauer erläutern (S. 107).

Sich gemeinsam dem Haushalt zu widmen, bringt nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch eine sehr gute Möglichkeit, sich über das, was einen bewegt, und über den Tag auszutauschen. Wenn ihr ältere Kinder habt, wisst ihr, dass sie im direkten Verhör eher einsilbig auf Elternfragen antworten – aber zum Beispiel beim gemeinsamen Wäscheaufhängen ohne direkten Augenkontakt eher ins Plaudern kommen. In diesen Momenten sollten wir Eltern dann auch genau hinhören und bewusst da sein. Interaktion statt Nebeneinanderher ist das Zauberwort für Qualitätszeit.

Deshalb ist es so wichtig, unsere Kinder am Alltag teilhaben zu lassen. Denn der Zauber liegt im Alltag! Denkt an die Bullerbü-Bücher von Astrid Lindgren: Sie erzählt dort vor allem von Alltagstätigkeiten und schafft es trotzdem, diesen besonderen Kindheitszauber zu erwecken. Die Kinder von Bullerbü verziehen Rüben, holen Schuhe vom Schuster ab und füttern Lämmchen: eigentlich banale Alltagstätigkeiten, aber niemand würde auf die Idee kommen zu sagen, dass die Kinder von Bullerbü keine schöne Kindheit haben. Im Gegenteil, Bullerbü ist zum Synonym für eine schöne Kindheit geworden. Obwohl die Eltern der Kinder von Bullerbü sich nicht permanent um ihre Kinder kümmern, den ganzen Tag mit ihnen spielen oder sie zum Geigenunterricht fahren. Ganz im Gegenteil. Also: Nehmt eure Kinder mit in euren Alltag, statt sie vor dem Fernseher zu parken!