

7 WOCHEN VIEL LEICHTER VIEL-LEICHT



BRIEF 5

LIEBE FAMILIE,

wahrscheinlich kennt ihr die Scherzfrage: Was ist leichter: ein Kilo Federn oder ein Kilo Steine? Es ist natürlich beides gleich schwer, weil ein Kilo nun mal ein Kilo bleibt. Allerdings braucht es viel mehr Federn als Steine, um ein Kilo zusammen zu bekommen. Damit sind wir schon beim Thema: Viel - leicht! Bei manchem kann „viel“ leicht sein, manchmal ist auch wenig ganz schön schwer.

Vieles leicht zu nehmen fällt mir im Alltag oft schwer. Wir Erwachsenen haben, genau wie ihr Kinder, viel zu tun. Als Elternteil einer Familie ist Einiges zu erledigen: Einkaufen, Essen machen, Wäsche waschen, das Haus sauber halten, Fahrdienste organisieren, im Beruf arbeiten, gepflegt aussehen, mit der Schule/der Kita Kontakt halten, Freundschaften pflegen, den Kalender und die Uhr im Blick behalten, Kinder motivieren ... Diese Liste lässt sich unendlich fortsetzen und manchmal ist es sehr viel, was im Blick zu behalten ist. Wenn es zu viel ist, lasse ich als erstes das weg, was „nur für mich“ ist: Sport, Friseurtermin, den Kaffee mit der Freundin ... Schade eigentlich, denn diese Dinge wären wichtig für mich, damit ich meine Aufgaben auch wieder gut und vielleicht sogar ein bisschen lieber erledige.

Auch meine Kinder haben viel zu tun – alles für die Schule vorbereiten und einpacken, sich organisieren, für Klassenarbeiten lernen, lesen, Referate vorbereiten, Erfahrungen sammeln, Körperpflege, Instrument üben, zum Sport gehen, Freunde treffen, das Zimmer aufräumen, im Haushalt mithelfen und vieles mehr. Gar nicht so leicht, alles unter einen Hut zu bekommen.

Bei uns knallt es oft dann, wenn viele Dinge erledigt werden müssen und dann etwas dazwischen kommt. Am Morgen bin ich oft froh, wenn alle fertig und auf dem Weg zur Schule sind. Sind aber Schuhe, Mützen oder Trinkflaschen auf einmal nicht mehr auffindbar, wird es schnell stressig und laut.

Es gibt einen Fachbegriff für dieses „Vieles gleichzeitig im Kopf haben müssen“: Mental load. Dabei geht es vor allem um das Sichtbar machen aller (wirklich aller!) zu erledigenden Alltagsaufgaben in der Familie.

Einen Test zur Verteilung von Haus- und Familienarbeit gibt es hier:
www.equalcareday.de/mentalload-test.pdf



Was ist bei euch nicht leicht?

In einem alten japanischen Sprichwort heißt es: „Wenn du in Eile bist, nimm einen Umweg.“ Im Deutschen kennen wir auch „Eile mit Weile“. Das will sagen, dass der Umweg auch ans Ziel führt und zu viel Hektik oft zu einem schlechteren Ergebnis und manchmal sogar zu mehr Arbeit führt.

Ich fände etwas mehr Gelassenheit und Leichtigkeit super, weil wir uns unseren Alltag ja nicht schwerer machen müssen als nötig. Habt ihr eine Idee, wie das bei euch zu Hause gelingen kann?

eure Prisca

„Vielleicht ist viel leicht
oder leicht viel?“



Viel – leicht – so bist du Gott,
so viel
leicht überall
schwer zu erfassen
so viel mehr
Viel-leicht Gott.

MITMACHEN

Probiert gemeinsam dieses Experiment: Unsere Arme können ziemlich schwer sein. Das merkt man, wenn man versucht, seine Arme ausgestreckt waagrecht zu halten. Puh, nach spätestens 2 Minuten meinst du, dass dein Arm gleich abfällt, so schwer ist er auf einmal.

Und so wird dein Arm ganz leicht: Stell dich mit hängenden Armen nah an einer Wand aufrecht hin. Drücke den Arm 10 Sekunden so fest du kannst gegen die Wand. Wenn du dann den Arm wieder locker hängen lässt und von der Wand weggehst, wandert er wie von selbst nach oben – ganz leicht.



Foto: privat

IMPULSE

| Bei uns gibt es oft Streit darüber, wer welche Aufgaben im Haushalt erledigen muss.

Eine Möglichkeit, das zu umgehen ist eine Pinnwand mit Diensten. Ihr kennt das vielleicht aus der Schule oder dem Kindergarten? Dann kann jeder sehen, wer für was zuständig ist und ihr müsst nicht jedes Mal wieder neu darüber diskutieren, wer was übernimmt.

| Gemeinsam machen!

Wer nicht so gerne Listen führt, vereinbart eine gemeinsame Aufräumzeit, z.B. nach dem Abendessen, in der in den Kinderzimmern die Böden frei geräumt werden, Schultaschen gepackt werden, der Abendbrotstisch aufgeräumt, der Frühstückstisch für den nächsten Morgen gedeckt, unter dem Tisch gesaugt wird und was bei euch so notwendig ist, damit der nächste Morgen leicht wird.

| Freiraum gönnen

Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr manchmal ein bisschen Freiraum braucht, könnt ihr auch mal einen Tag im Monat/in der Woche Essen, ohne die Benimmregeln einzuhalten (ihr dürft also mit den Fingern essen und schmatzen/ am Sofa essen ...). Dafür muss allerdings klar sein, was ihr sonst für Regeln habt.

Wie Familienregeln sein sollten,
findet ihr hier:
www.elternbriefe.de/regeln



| Belohnt euch!

Manchmal braucht es auch eine kleine Belohnung für die getane Arbeit, um sich zu motivieren. Das gilt für Kinder und Erwachsene. Oder ihr versucht ungeliebte Arbeit mit Musik oder Hörspielen zu verschönern, auch so wird Vieles leichter.

Kennst du noch weitere Tricks, mit denen du es dir, wenn viel zu tun ist, leicht(er) machst?

Oder fällt dir eine Situation ein, in der du Sorgen hattest und hinterher ganz erleichtert warst?

Es ist ein tolles Gefühl, wenn etwas leicht wird. Dazu passen auch die folgenden Lieder:

Disney Sing along,
König der Löwen, Hakuna Matata



Dschungelbuch,
Probier's mal mit Gemütlichkeit

