Alles eine Frage der Zeit

Gemeinsam Zeit verbringen: Auch die kleinen Dinge im Alltag zählen.

© Foto: Maskot/Plainpicture.com; Seite 3: Westend61/Fotolia.com

Schöne Erlebnisse sind gut fürs Familienklima. Doch was so einfach klingt, ist für die meisten Familien eine grosse Herausforderung. Wie verbringt man die ohnehin knapp bemessene Freizeit so, dass alle etwas davon haben?

TEXT: IRENE M. WRABEL

Was haben Sie in den Ferien gemacht? Campingurlaub an der Adria? Eine Frankreich-Rundreise? Oder vielleicht Wanderferien im Engadin? Falls Sie eine Familie mit Kindern sind, kennen Sie das Problem: Einer möchte in die Berge, die anderen ans Meer und die pubertierenden Kids würden am liebsten gleich gar nicht mitkommen.

Qualität vor Quantität

Freizeitgestaltung ist ein heikles Thema, berührt es doch einen der wunden Punkte des Familienlebens. Man verbringt zwar viel Zeit miteinander, schliesslich wohnt man ja zusammen – oder soll man besser sagen: nebeneinander? Allein die Tatsache, dass man unter einem Dach lebt, schafft noch nicht zwangsläufig Gemeinsamkeiten. Doch genau die gemeinsamen Erlebnisse sind es, die eine Familie zusammenschweissen. Neudeutsch heisst der Weg dorthin Quality time – Zeit also, die man nicht mit der Erfüllung oftmals lästiger Alltagspflichten oder passiv verbringt, sondern bewusst gemeinsam geniesst. «Füreinander Zeit haben» nennt man das.

Kompromisse sind wichtig

Doch was genau macht Familienzeit zur Qualitätszeit? Als Eltern ist man da oft ratlos – zu sehr klaffen die Vorstellungen der einzelnen Familienmitglieder über das, was Spass macht, auseinander. Erwachsene müssen aber nicht die Eventmanager ihrer Kinder sein. Die Psychologin Anne Milek rät dazu, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen: «Kinder brauchen meist keine grossen Ausflüge und spektakuläre Highlights, um glücklich zu sein. Oft sind es der Alltag und die Kleinigkeiten, die viel mehr zählen.» Im Zweifelsfall sind die Sprösslinge also auch glücklich, wenn sie beim Kuchenbacken oder Velorepariere helfen dürfen, es braucht gar kein ausgeklügeltes Freizeitprogramm. Was zählt, ist vielmehr das Gefühl, dass die Eltern sich Zeit nehmen und ihren Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Dabei hilft es, Stress und Anspannung möglichst nicht mit nach Hause zu bringen. Im Zweifelsfall kommt man nach der Arbeit erst einmal kurz für sich selbst zur Ruhe, bevor man sich wieder der Familie zuwendet. Umso mehr kann man dann die gemeinsame Zeit – die ohnehin meist knapp bemessen ist – geniessen.

Kleinigkeiten mit grosser Wirkung

Vor allem berufstätige Mütter und Väter pendeln auf der Gefühlsskala zwischen dem schlechten Gewissen, weil man zu wenig Zeit für die Familie hat, und dem Gefühl, selbst auf der Strecke zu bleiben, hin und her. Eltern brauchen aber nicht immer zurückzustecken, denn auch Kinder sollen lernen, dass es in einer Gruppe darum geht, Kompromisse zu finden. «Das Aushandeln und Lösungenfinden gehört dazu und stärkt viele Kompetenzen des Kindes», weiss Anne Milek: eine Strategie mit Lerneffekt. Sich darüber Gedanken zu machen, was man gemeinsam unternehmen könnte, fördert die sozialen Fähigkeiten ebenso. Kinder sind neugierig und haben oft erstaunlich genaue Vorstellungen davon, was ihnen Spass machen könnte. Die Gschpänli in Kindergarten und Schule liefern da genug Ideen: «Mama, Laura war am Wochenende im Klettergarten. Können wir das auch machen?» – «André war im Dinosaurier-Museum, da will ich auch hin!»

Lassen Sie sich also inspirieren von Ihren Kindern und hören Sie zu, wenn diese erzählen. Und auch die Erwachsenen können ihre Wünsche einbringen. Der Besuch einer Ausstellung etwa kann für Kinder durchaus interessant sein – wenn er nicht den halben Tag dauert. Denn die Aufmerksamkeitsschwelle ist vor allem bei den Kleinen natürlich noch nicht so hoch.

Also alles gar nicht so kompliziert – bleibt nur die Frage nach der Zeit. Doch von der haben ja alle gleich viel zur Verfügung, letztlich ist es also immer eine Frage der Prioritäten. Die Menschen, denen man am nächsten ist, freuen sich ganz bestimmt, wenn sie auf der Liste ganz weit oben stehen. ■

Interview mit Anne Milek, Diplom-Psychologin an der Universität Zürich

«Gemeinsame Zeit soll allen Freude bereiten»

Wie gross ist das Bedürfnis von Kindern nach gemeinsam verbrachter Zeit tatsächlich? Wie ändert sich das im Laufe der Jahre?
Einige Studien zeigen, dass etwa ein Drittel der Kinder nicht das Gefühl hat, genügend Zeit mit den Eltern zu verbringen. Vor allem die Zeit mit den Vätern kommt – auch in der Wahrnehmung des Kindes – besonders unter der Woche zu kurz. Kinder von alleinerziehenden Müttern und Kinder in Familien, die von Arbeitslosigkeit betroffen sind, geben am häufigsten an, dass ihre Eltern zu wenig Zeit für sie haben. Mit dem Alter steigt der Ablösungsprozess und das Bedürfnis nach Zeit mit den Eltern nimmt ab – aber auch für Jugendliche sind Eltern wichtige Anker und die gemeinsame Zeit eine Ressource.

Was ist wichtiger: Dauer oder Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit?
Diese Frage ist so nicht ganz einfach zu beantworten. Wir haben festgestellt, dass weniger Familienzeit nicht grundsätzlich mit mehr Auffälligkeiten beim Kind einhergeht. Kinder bewerten die gemeinsame Zeit auch nicht generell schlechter, wenn ihre Mütter weniger Zeit mit ihnen verbringen als andere Mütter. Das ist nur im Zusammenspiel mit weiteren Faktoren der Fall.
Wenn das Kind also das Gefühl hat, Mama und Papa sind für mich da, wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, dann kommt es nicht auf die Stundenzahl an sich an. Was natürlich nicht darüber hinwegtäuschen soll, dass je nach Alter des Kindes ein bestimmtes Mass an gemeinsamer Zeit vorhanden sein muss, um sensitiv auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und an seinem Alltag teilhaben zu können.

Wie findet eine Familie Beschäftigungen, die allen Spass machen?
Familien sollten gemeinsame Beschäftigungen suchen, die dem Alter der Kinder angemessen sind – idealerweise solche, die allen Freude bereiten. Das ist vielleicht nicht immer umsetzbar, doch das Aushandeln und Kompromissefinden ist ebenso wichtig, weil es viele Kompetenzen des Kindes stärkt. Dazu gehört auch, dass es lernt, Rücksicht auf den kleineren Bruder (der lieber den Trickfilm gucken möchte) oder die Mutter (die gerne ins Museum möchte) zu nehmen. Das fällt Kindern umso leichter, wenn sie ernst genommen werden und ihre eigenen Bedürfnisse der Freizeitgestaltung ebenso Beachtung und Gehör finden.
Familien, die sich aktiv darüber austauschen, warum ihnen welche Aktivitäten besonders Spass machen, und die respektvoll und mit dem nötigen Mass an Flexibilität und Einfallsreichtum auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder eingehen, gelingt es leichter, gemeinsame Freizeitaktivitäten so zu gestalten, dass alle damit glücklich sind.
Welchen Einfluss Kinder auf Kommunikation und Freizeitgestaltung von Paaren haben, untersuchen wir aktuell in einer Studie, in der wir Paare auf dem Weg zur Elternschaft begleiten und unterstützen. Informationen zur Studienteilnahme unter **www.paarewerdeneltern.ch**