

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

Mehr Leichtigkeit im Familienleben? – So geht's!

Wie du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch dich selbst!

Frage von Sara:

«Wir sind Eltern von zwei Jungs im Alter von 2 und 4 Jahren. Aber ehrlich gesagt, bin ich total erschöpft. Seit der Geburt meines ersten Sohnes habe ich das Gefühl, dass der Alltag immer nur voller Pflichten und Hektik ist. Zeit für mich gibt es kaum. Auch in der Beziehung kommen mein Mann und ich leider viel zu kurz. Oft fühle ich mich überwältigt und frage mich, wie ich wieder mehr Leichtigkeit in unser Familienleben bringen kann. Hast du vielleicht ein paar Tipps für uns?»

Liebe Sara, deine Frage spricht wahrscheinlich vielen Eltern aus der Seele – und ich kann gut nachvollziehen, wie du dich fühlst. Der Alltag mit kleinen Kindern ist wunderschön, aber auch unglaublich fordernd. Besonders, wenn die eigenen Bedürfnisse und die als Paar zu kurz kommen, bleibt oftmals das Gefühl von Überforderung zurück. Es ist absolut verständlich, dass du dir wieder mehr Leichtigkeit und Raum für dich selbst und eure Partnerschaft wünschst. Doch es gibt Möglichkeiten, den Druck abzubauen und den Alltag wieder entspannter zu gestalten. Hier sind ein paar Ansätze, die dir hoffentlich helfen können, wieder mehr Gelassenheit in euer Familienleben zu bringen.

Jeder kennt die Tage, an denen das Familienleben nur stressig scheint: Ein

Termin jagt den nächsten, die Kinder streiten und irgendwo zwischen Einkaufen, Kochen und Hausaufgaben bleibt die gute Laune auf der Strecke. Doch mit ein paar Anpassungen kann man den Alltag deutlich entspannen.

Struktur sorgt für Entspannung

Eine feste Struktur im Alltag kann Wunder wirken. Kinder lieben Routinen, da sie ihnen Sicherheit vermitteln. Feste Zeiten für Mahlzeiten und Schlafenszeit helfen, den Alltag vorhersehbarer zu machen. So bleibt mehr Raum für schöne Momente, wie spontane Spiele oder gemeinsames Kuscheln.

Reden auf Augenhöhe

Kommunikation ist der Schlüssel zu einem entspannten Miteinander. Es lohnt sich, bewusst zuzuhören und sich zu fragen: «Was beschäftigt mein Kind gerade?» Offene Gespräche vermeiden Missverständnisse und schaffen Vertrauen.

Niemand ist perfekt – und das ist okay!

Wir setzen uns oft unter Druck, alles perfekt zu machen. Kleine Pannen und Unvollkommenheiten gehören im Alltag einfach dazu. Alles mit einem Augenzwinkern zu sehen, macht das Leben leichter. Fehler passieren – und das ist in Ordnung so.

Verantwortung gemeinsam tragen

Kinder lieben es, einbezogen zu werden – auch bei alltäglichen Aufgaben. Helfen dabei den Tisch zu decken oder Wäsche zu sortieren: Wer Verantwort

ung übernimmt und hilft, fühlt sich als Teil des Ganzen. Das schweisst zusammen und entlastet dich.

Weniger Zeit, mehr Qualität

Es geht nicht darum, ständig Zeit miteinander zu verbringen, sondern darum, bewusste gemeinsame Momente zu schaffen. Miteinander spielen oder ein Spaziergang am Abend, stärken die Beziehung. Es müssen keine grossen Ausflüge sein – die kleinen Dinge zählen ebenso.

Freie Zeit einplanen

In unserer schnelllebigen Welt neigen wir dazu, die ganze Woche durchzuplanen. Unverplante Zeit ist aber genauso wichtig. Sie gibt euch und den Kindern die Möglichkeit, einfach mal zu entspannen und den Moment zu geniessen, ohne von einer Aktivität zur nächsten zu hetzen.

Pausen und Entlastung organisieren

Für Eltern ist es wichtig, sich bewusst Auszeiten ohne Kinder zu gönnen. Ob ein Abend zu zweit oder ein Nachmittag nur für dich – Pausen bringen deine Energie zurück. Ein Babysitter oder die Unterstützung von Grosseltern kann wahre Wunder bewirken. Solche Pausen sind keine Ego-Nummer, sondern notwendig, um dich zu erholen und danach den Alltag wieder entspannt anzugehen. Wer ausgeglichen ist, kann diese Ruhe auch an die Familie weitergeben.

Klare Regeln, aber flexibel bleiben

Kinder brauchen Grenzen, das steht ausser Frage. Doch sture Regeln hel-

fen nicht immer. Manchmal erfordert der Alltag Flexibilität. Ein spontanes Treffen oder ein Filmabend unter der Woche – warum nicht mal eine Ausnahme machen? Solange die Grundregeln klar sind, tut ein bisschen Spontaneität allen gut.

Humor ist der beste Verbündete

Lachen ist die beste Medizin – auch im Familienleben. Wenn alles drunter und drüber geht, kann ein Witz und gemeinsames Lachen die Situation entspannen. Humor hilft dabei, stressige Momente leichter zu nehmen und das Positive zu sehen, auch wenn es mal chaotisch wird.

Emotionen ernst nehmen

Kinder erleben ihre Gefühle oft intensiv. Sie brauchen Hilfe, um diese zu verarbeiten. Sätze wie «Ich sehe, dass du wütend bist.» helfen Kindern, ihre Emotionen zu benennen. Das stärkt ihre emotionale Intelligenz und macht den Umgang miteinander entspannter.

Rituale pflegen

Ob gemeinsames Abendessen, das Vorlesen vor dem Schlafengehen verleihen dem Familienleben Struktur und Geborgenheit. Diese fixen und wiederkehrenden Momente schaffen Ruhe und helfen dabei, den hektischen Alltag zu entschleunigen. Entwickelt eure eigenen Rituale und pflegt diese.

Fazit: Mit Gelassenheit geht's leichter

Das Familienleben ist bunt und manchmal auch stressig. Mit einer Prise Struktur, einer guten Portion Hu-

mor und viel gegenseitigem Verständnis lässt sich der Alltag erheblich erleichtern. Am wichtigsten ist es, nicht zu viel zu wollen und nicht zu streng mit sich und anderen zu sein. Was wirklich zählt: Gemeinsam eine gute Zeit zu haben, sich auf jeden neuen Tag zu freuen und dabei ein ansteckendes Lächeln im Gesicht zu tragen.

Viel Erfolg mit dieser neuen Leichtigkeit.

Weitere Fragen erreichen mich per E-Mail.

Iris Selby

Interesse an Erziehungskursen, Erziehungsberatung oder dem monatlichen Elterntreffen in Mellingen mit dem Fokus Erziehung: www.irisselby.ch

