

Familie

BEZIEHUNGS-  
COACH

# Wie Veränderungen keine Angst mehr machen

**DER FALL.** In meiner Ehe ist seit Jahren jeder Tag wie der andere: Wenn ich versuche, meinen Mann mit einem Ausflug oder einem Abend mit neuen Freunden zu überraschen, reagiert er fast panisch, während ich mich langweile, wenn wir nichts unternehmen. Ist meine Ehe am Ende?

(Jutta K.)

**Sabine und Roland Bösel**  
Neues Buch: „Liebe, wie geht's? www.boesels.at

## Liebe Jutta!

Großes Kompliment dafür, dass Sie sich so bewusst mit Ihrer Ehe auseinandersetzen und sich an uns wenden. Und wir sagen mal ein wenig provokant: Wenn das alles ist – deshalb ist Ihre Ehe keineswegs am Ende. Die Situation zu verändern, kann aber ein wenig Geduld erfordern und etwas Feingefühl.

Es hilft, zu wissen, dass jeder Mensch den Wunsch nach Sicherheit und den Wunsch nach Abenteuer in sich trägt – nur oft in sehr verschiedenen Ausprägungen. In Ihrer Ehe scheinen Sie diejenige mit mehr Lust auf Abenteuer zu sein, und als Abenteuer können Sie dabei ruhig Ausflüge oder eben Abende mit neuen Bekanntschaften zählen. Ihr Mann ist vermutlich mehr der Typ mit ausgeprägtem Bedürfnis nach Sicherheit. Er braucht Routine und es kann ihm großes Unbehagen bereiten, wenn statt der für ihn üblichen Abendgestaltung auf einmal Geselligkeit mit Fremden angesagt ist.

Am besten gelingt eine Beziehung, wenn sowohl das Bedürfnis nach Abenteuer als auch das nach Sicherheit für beide Partner erfüllt ist. Wenn Ihr Mann sich nun schwertut, Veränderungen oder Unbekanntes zu wagen, braucht er eine Extraportion Sicherheit, um es doch zu können und sich dabei wohlfühlen. Und Sie können ihm diese Sicherheit geben, zum Beispiel so: Wenn Sie das nächste Mal eine Unternehmung vorschlagen, stimmen Sie sie vorher mit Ihrem Mann ab und bieten Sie ihm gleichzeitig an, den nächsten Abend dafür wieder gemütlich zu Hause zu verbringen. So zeigen Sie ihm, dass Sie sein Bedürfnis nach Sicherheit respektieren – so wie er Ihres nach Abenteuer dann leichter respektieren kann. Gutes Gelingen!

# Leben in zwei Zeitzonen

Trödeln ist für Kindern normal. Für stressgeplagte Eltern wirkt das Zelebrieren der Langsamkeit dagegen wie eine Kriegserklärung an die eigene Geduld. Lässt sich Frieden finden?

Von Klaus Höfler

Asgerechnet jetzt! Just wenn frühmorgens ohnehin zu viele Tagesordnungspunkte auf zu wenig Zeit treffen, ein wichtiger Termin wartet oder kurzfristig vorverlegt wurde, braucht der Nachwuchs für den Verzehr des Frühstückbrottes oder das Anziehen der Schuhe eine gefühlte Ewigkeit. Das kindliche Schnecken-tempo wird zum aufgezwungenen Schrittmacher, die elterliche Ruhe und Souveränität kippt in hysterische Verzweiflung. Der Crash ist vorprogrammiert.

Lässt er sich verhindern? Oder muss das kindliche Trödeln einfach sein? Und wenn dem so sein sollte: Woher kommt es und wofür soll es gut sein? Und was kann man dafür tun, dass familienintern nicht emotionale Serienexplosionen die Folge sind? Denn nicht selten interpretieren Eltern die Langsamkeit ihres Kindes als verdeckte Provokation oder offenen Protest. Beides ist

falsch. Aber die von Erziehungs-experten und Psychologen empfohlene Reaktion der Eltern auf das Trödeln der Kinder klingt angesichts überspannter Geduldsfäden wie Hohn: gelassen bleiben!

**Erstens beschleunigt** der Ärger der Eltern die Handlungen der Kinder selten. Eigentlich nie. Zweitens verstehen Kleinkinder die Aufregung auch nicht. Sie haben keine Vorstellung von der metronomhaften Taktung des erwachsenen Lebens. Sie wissen nicht, wie lange eine Minute oder zwei Stunden sind. Sie können auch nicht einschätzen, was die Antwort „Bald!“ oder „Gleich!“ auf ihre Frage „Wann sind wir endlich da?“ bedeutet. Die Tempomatrix der Erwachsenen bleibt für sie abstrakt, weshalb sie auch den Sinn und die Notwendigkeit des Beeilens nicht verstehen.

„Geht das nicht schneller?“ – Dieses drängende Fragen zielt ins Leere. Ständiges Ermahnen zur Eile bleibt ebenso fruchtlos, weil Kinder in den ersten Jahren in einer eigenen Zeit(los)zone leben. Es gibt für sie nur das Hier und Jetzt – keine Zukunft und keine Vergangenheit. Sie können sich völlig in ihr Spiel oder eine Sache vertiefen. Mit Trödeln hat das nichts zu tun. Vielmehr ist es für

Kinder lebensnotwendig, das Bewusstsein in der Gegenwart zu halten. Nur so können sie alles aufnehmen, was wichtig, manchmal sogar überlebenswichtig ist. Ihr Gehirn ist demnach zu sehr mit dem Lernen beschäftigt, für zeitliche Einteilungen abseits des Essen-Spielen-Schlafen-Rhythmus bleibt da kein Platz.

Wie Eltern helfen können? Mit ritualisierten Abläufen. Je strukturierter ein Tag ist, desto besser und früher können sich Kinder zeitlich orientieren.

**Erst ab** dem dritten Lebensjahr entwickeln sie selbst eine Art von Zeitgefühl. Als Maßstäbe setzen sie aber eigene Erfahrungswerte an. In dieser Logik muss ein großer Hund automatisch älter sein als ein kleiner. Nach und nach verabschieden sich die Kinder allerdings aus ihrer Zeitlosigkeit. Mit fünf bis sieben Jahren bekommen sie langsam ein Verständnis für Unterschiede in der Dauer

von Abläufen, für verschiedene Zeitabschnitte und für die Einteilung in Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit.

**Die Uhr lesen** zu können hilft dabei. Es heißt aber noch nicht, dass ein Kind nun immer pünktlich ist und nie mehr trödelt. Denn entscheidender ist es, ein Zeitgefühl zu entwickeln. Wobei es ein hochindividuelles und situationsabhängiges Gefühl bleibt, ob die Zeit schnell oder langsam vergeht: Eine 50-minütige Schulstunde kann einem ewig lang vorkommen; 50 Minuten Spielen können dagegen vergehen wie im Flug. Diesbezüglich finden Kinder sehr schnell den Weg in die Zeitzone der Erwachsenen. Für manche

Forscher zu schnell. Sie warnen davor, Kinder zu früh einem Zeitdruck auszusetzen. Das führe zu „Pedanterie, mechanisch-fremdgesteuerter Lebensführung und innerer Unfreiheit“, heißt es in der Studie „Das Zeitbewusstsein des Kindes“ der Erziehungswissenschaftlerin Simone Wissing.



### Was tun, wenn das Kind trödelt?

**Mehr Zeit einplanen:** Klingt lapidar, aber wer von Anfang an genug zeitliche Sicherheitspuffer einplant, den können auch kleine Verzögerungen durch den Nachwuchs nicht mehr aus der Bahn werfen.

**Rituale einführen:** Sie geben dem Kind Sicherheit und Orientierung und

können Abläufe beschleunigen – oder zumindest nicht verzögern.

**Vorbereiten:** Beispielsweise die Kleidung des nächsten Tages schon am Vorabend bereitlegen. Das vermeidet zeitraubende Diskussionen in der Früh.

**Etappenziele mit Zeitlimits:** Zu große Aufgabenstellungen können Kin-

der überfordern. Sie lassen sich dann erst recht Zeit damit. Daher Einzel-schritte und dafür zur Verfügung stehende Zeit vorab festlegen. Und nicht mit Lob sparen.

**Ablenken, wenn es fad wird:** Unbeliebte Aufgaben wie Aufräumen oder Tätigkeiten wie Zähneputzen mit Ablenkungen „beschleunigen“.

**Freizeit reservieren:** Bewusste Zeitinseln schaffen, für die es weder inhaltliche Vorgaben noch Zeitdruck gibt.

**Ermahnen ersparen:** Ständiges Drängen und Ermahnen zermürbt nicht nur die Eltern, es sorgt auch bei den Kindern meist nur für das Gegenteil: Sie fühlen sich genervt, überfordert – und trödeln noch mehr. ADOBE (2)



Gottfried Hofmann-Wellenhof

# Glück kann man nicht erlernen

Man könnte die Menschen in zwei große Gruppen einteilen: in die glücklichen und die unglücklichen. Selbstverständlich sind die Lebensumstände (Gesundheit, eine gewisse materielle Sicherheit, Frieden) Voraussetzung für ein gutes Leben. Gott sei Dank garantiert Reichtum nicht, dass jemand glücklich ist. Im Gegenteil. Jammern nicht oft die am meisten, die gar keinen Grund dazu hätten? Ein Leben, in dem man sich nichts mehr wünschen kann, weil man alles hat, stelle ich mir entsetzlich langweilig vor.

Wie viele Paare scheitern, weil sie bei einer kleinen Krise auseinandergehen, um anderswo Erfüllung zu finden? Und beginnen von vorne und scheitern wieder – immer auf der Suche nach dem maximalen Glück.

Zufrieden sind Menschen wie mein Freund Karl, der nicht mehr will, als ihm für ein gelingendes Leben wichtig ist: eine Frau, mit der er schon lange glücklich verheiratet

ist, eine erfüllende Arbeit, genug zu essen, ein Dach über dem Kopf und im Winter eine warme Stube. So soll es noch viele Jahre weitergehen. Der Gedanke an den Tod schreckt ihn nicht: „Wenn es Zeit ist, wird mich der Herrgott holen. Ich kann meine letzte Stunde nicht beeinflussen, die steht längst fest“, sagt er.

Glück kann man nicht erzwingen, nicht erlernen, es fällt einem zu. Der eine lebt gesund und stirbt mit 60 an einem Gehirntumor, der andere wird 90, obwohl er in Saus und Braus seine Tage verbracht hat. Warum es das Schicksal mit dem einen gut meint und mit dem anderen nicht, bleibt das große Rätsel des Lebens.

In der psychologischen Forschung wird Glück meist als „subjektives Wohlempfinden“ beschrieben. Demnach ist eine Person glücklich, wenn sie mehr positive als negative Emotionen verspürt. Für den einen ist das Glas halb voll, für den anderen halb leer.

Mir wird täglich bewusst, wie privilegiert ich bin und wie gut es mir geht. Ich bin dankbar für die schönen Stunden mit meiner Familie und die geglückten Augenblicke. Mütter und Väter sind froh, wenn es auch ihre Kinder sind. Geht es ihnen gut, geht es auch den Eltern gut. Deshalb: Viel Glück, liebe Kinder!

Sie erreichen den Autor unter [g.hofmann-wellenhof@gmx.at](mailto:g.hofmann-wellenhof@gmx.at)

### Buchtipps



**Die neuesten Notizen**  
160 Seiten,  
16,90 Euro