



Rollende Planung

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

«Planung ist das halbe Leben» – wer kennt das Sprichwort nicht! Im Familienalltag braucht es viel Organisationsgeschick, um Erwartungen, Bedürfnisse und Pflichten aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen. Dennoch ist gute Organisation nur das halbe Leben, denn oft kommt es anders als geplant. Dann sind Flexibilität und Toleranz gefragt. Aber nicht jeder kann gleich gut mit Veränderungen umgehen. Gerät der Familienplan durcheinander, entsteht darum oft ein Chaos. Streit, Enttäuschung und Frustration sind die Folgen.



Wo mehrere Menschen zusammenleben, ist der Alltag nicht einfach zu organisieren. Immer wieder kommt Unvorhergesehenes dazwischen, oder man kann gar nicht alles durchziehen, was man plante. Denn vielleicht spielt ausgerechnet dann, wenn ein Kindergeburtstagsfest im Freien stattfinden soll, das Wetter nicht mit. Oder: Alle sitzen hungrig am Tisch und das Essen brennt an. Und manchmal mangelt es schlicht an Energie, um am Geplanten festzuhalten. So kommt es, dass die scheinbar berechenbare Tagesplanung der Realität nicht standhalten mag. Egal, was der Grund dafür ist, dass Pläne über den Haufen geworfen werden müssen – es frustriert einen. Dann ist es schwierig, das Beste aus der Situation zu machen und den Humor zu wahren.

Deshalb ist es wichtig, als Familie offen darüber zu reden, wenn sich Abweichungen vom Tagesplan abzeichnen. Man soll sie nicht schönreden, sondern versuchen, der neuen Situation mit der notwendigen Flexibilität zu begegnen. Für Eltern heisst das häufig auch, zur eigenen Unzulänglichkeit zu stehen. Das ist nicht immer einfach, denn wir sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass Eltern Vorbilder sind. Das sollen sie natürlich weiterhin bleiben – aber Schwächen dürfen Mütter und Väter trotzdem haben. Eltern können sich also auch mal bei

den Kindern entschuldigen. Das fördert das Verständnis und erhöht die Frustrationstoleranz aller Familienmitglieder. Wenn sich Eltern vom Anspruch befreien, immer alles richtig machen zu müssen, ist das entlastend. Es sind zwar alle Mitglieder gefordert, aber nicht mehr so oft überfordert.

Erkundigen Sie sich in einer ruhigen Minute bei Ihrer Familie, wie es für sie ist, wenn der Alltag von der Tagesplanung abweicht. Tun Sie das, wenn keine Belastung im Raum steht, dann lässt es sich sachlicher diskutieren. Fragen Sie, welche Erwartungen und Vorstellungen jeder hat. Genauso aufschlussreich kann die Frage nach dem «worst case», also dem «schlimmsten Fall», sein. Dabei können Sie sich gemeinsam überlegen, was passieren würde, wenn man keine oder zu wenig Planung hat oder was geschehen könnte, wenn man stur an der Planung festhält. Diskutieren Sie darüber, ob es wirklich immer wichtig ist, den Tag zu planen. Versuchen Sie herauszufinden, wie viel Planung Ihre Familie überhaupt braucht – und wann Sie getrost einmal Spontaneität walten lassen können.

.....
Franziska Bischof-Jäggi, lic. phil., Pädagogische Psychologin,
 Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH,
www.familienmanagement.ch