

## «Familienzeit muss nicht immer Action bedeuten.»

**Franziska Bischof-Jäggi, Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH und Buchautorin, Zug**

Um Qualität zu bieten, braucht es immer auch ein gewisses Mass an Quantität. Manchmal geht dieser Aspekt in der Diskussion um die Qualitätszeit unter. Um die Freuden und Ängste eines Kindes zu erfahren, braucht man Zeit. Zeit, die nicht mit Schuheinkaufen, Haushalt oder sonstigen Erledigungen gefüllt ist, sondern einfach nur Sofa- oder Kinderzimmer- oder



Spielplatzzeit. Zeit, miteinander Geschichten zu erfinden, Zeit, Neuigkeiten auszutauschen. Bei kleineren Kindern kann man das z.B. tun, indem man sie fragt, ob sie Lust auf ein Kaffeekränzchen haben und dann «klatscht und tratscht» man, was es alles an Neuigkeiten im Leben gibt. Das macht Spass, fördert die Kommunikation, das gegenseitige An-

teilnehmen und Zuhören und ist sehr ergiebig.

Pro Tag sollte mindestens eine Hauptmahlzeit gemeinsam eingenommen werden. Am Tisch passieren oft sehr wichtige Dinge und Gespräche, auch Erziehungssituationen. Gemeinsame Mahlzeiten sind gesünder, weil man sie weniger hektisch einnimmt und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl. Auch kann man ein Kind auf das bevorstehende Essen vertrösten und ihm sagen, dann seien offene Ohren da. Ein Bedürfnis aufzuschieben und noch etwas warten zu müssen, kann für Kinder ebenfalls ein wichtiger Lernprozess sein, wenn die Auflösung denn auch wirklich wieder stattfindet.

Wir meinen, wir müssten dauernd etwas unternehmen. Doch wir könnten auch einfach nur «wohnen», es gemütlich machen in der Stube, vielleicht eine Matratze in den Wohnraum schleppen und dort in eine Decke eingewickelt eine Familienlesezeit abhalten. Familienzeit muss nicht immer Action bedeuten. Familienzeit kann auch bedeuten, zusammen die Wohnung wieder auf Hochglanz zu putzen und danach den verdienten Putzfrauenlohn in Form eines feinen Coupes zu geniessen – zu Hause oder auswärts. Spass macht es so oder so! Nicht nur Spass, sondern auch Pflichten sollen in der Familie geteilt werden.