

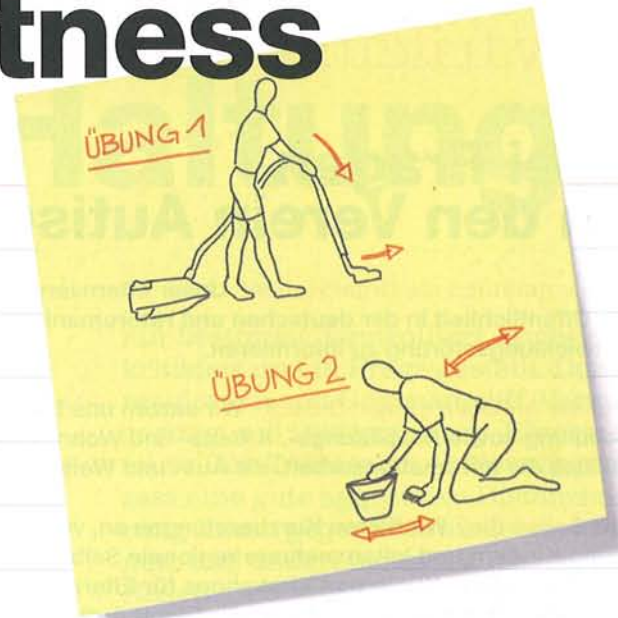
Zeit für die Fitness

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

Frühlingszeit – Zeit, sich wieder einmal etwas mehr Gedanken über seine Figur zu machen. Schön, wenn Mann/Frau mit sich und seinem Körper zufrieden sein kann. Doch was, wenn Korrekturen dringend ratsam wären? Wie die Zeit fürs Fitnessstudio zusammenklauben, wo doch der Alltag mit Familie und Beruf schon genügend ausgelastet, gar ausgereizt ist?

Wenn Ihnen der Gang ins Fitnessstudio wichtig ist, muss die Zeit dafür ganz einfach an anderen Orten eingespart werden. Und wo liesse sich das einfacher gestalten als bei der Haushaltsarbeit? Die lässt sich am einfachsten delegieren bzw. auf verschiedene Hände aufteilen. Sie könnten Ihrer Familie beispielsweise den Vorschlag unterbreiten, einmal pro Woche eine gemeinsame Putz- bzw. Fitnessstunde einzulegen. Das geht so: Sie stellen einen Wecker oder Timer auf eine Stunde, erklären, was zur Reinigung zur Verfügung steht, und los geht's. Nach einer Stunde wird Bilanz gezogen, indem mündlich zusammengetragen wird, was alles erledigt wurde. Auf diese Weise kann man die geleistete Arbeit auch wertschätzen und honorieren: drei Fenster geputzt, den Boden gestaubsaugt und feucht aufgenommen, alle Schuhe geputzt, einen Zuber Wäsche zusammengelegt und in die Kästen geräumt, vor dem Eingang gewischt, Zeitungsstapel gebündelt, Wäsche aus der Maschine genommen und aufgehängt usw.

Vielleicht staunen Sie beim Lesen, wie viel Fitnessarbeit sich in einem Haushalt verborgen hält. Das Beste an der Hausarbeit ist, dass sie verschiedene Muskeln trainiert. Man bückt sich, streckt sich, braucht Arm-, Bein- und Bauchmuskeln und kann gleichzeitig den Kopf lüften. Und: In einem klassischen 4-Personen-Haushalt haben Sie nach einer gemeinsamen Putzstunde insgesamt vier Stunden in den Haushalt investiert. Das heisst, Sie haben mit einer inves-



tierten Stunde drei Stunden Freizeit für sich herausgewirtschaftet, welche Ihnen für Ihr weiteres Fitnessengagement zur Verfügung stehen. Darüber hinaus haben Sie Ihre ganze Familie dafür sensibilisiert, dass Haushaltsarbeit nicht einfach nichts ist und entsprechende Beachtung verdient! Selbstverständlich verdient auch Ihre Familie Beachtung und Belohnung, wenn sie bereit ist, 1 Mal pro Woche gemeinsam in den Haushalt zu investieren. Vereinbaren Sie, dass alle zusammen nach zehn gemeinsam geleisteten Putzstunden eine Belohnung im Sinne eines symbolischen Haushaltshilfenlohns zugute haben. So können Sie z.B. Ihre Fahrräder revidieren lassen und einen Tagesausflug per Velo planen.

Wetten, dass spätestens im kommenden Frühling auch Sie mit sich selbst und Ihrem Körper mehr als zufrieden sein werden?

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

BUCH-TIPP:

.....
Franziska Bischof-Jäggi: Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus. Knapp Verlag 2010, S. 140, Fr. 29.80
