



Familien Sache Stress: Der ganz normale Wahnsinn!

KINDER, AUTO, HUND, Hausbau, Schulden, Nachhilfe, Einkaufen, Kochen, Krankheiten, Patchwork, Alleinerzieher – Stress, Stress, Stress! Nicht nur eigene Glaubenssätze und Probleme am Arbeitsplatz können Stress und Burn-out verursachen, auch das Familienleben kann zur Belastung werden.

EINEN KRANK MACHENDEN JOB kann man kündigen, schlechte Freunde kann man meiden, doch die Familie kann man sich nicht aussuchen. Familie – in der Werbung gerne als Ort der Idylle und der Entspannung dargestellt – kann oft zur großen Belastung werden.

☀ LACHEN IST GESUND

Wenn Vater und Mutter berufstätig und die Kinder im Tagesheim beaufsichtigt werden, dann wollen sie am Abend mit gutem Recht die volle Aufmerksamkeit. Wer aber schon von der Arbeit „geschlaucht“ nach Hause kommt, dem fehlen oft die Nerven zum Zuhören, Spielen und Herumtollen. Dabei wäre Lachen ein wunderbares Präventionsprogramm. Kinder lachen 300 Mal am Tag, Erwachsene nur 10 Mal oder sogar noch weniger. Lachen ist bekanntlich ansteckend – finster schauen auch. Schlimme Kinder spiegeln oft nur ihre schlecht gelaunten Eltern.

☀ MEHRFACHBELASTUNGEN

Ehefrau, Mutter, Mitarbeiterin, Hausfrau ... zu sein, ist für viele Frauen eine große Belastung. Klassisches Rollenverständnis, Glaubenssätze vom Perfektionismus, der mütterliche Urinstinkt usw. lassen viele Frauen an die Grenzen der Belastbarkeit gehen. AlleinerzieherInnen sind nicht nur allein auf sich gestellt, finanzielle Engpässe sorgen oft zusätzlich für Druck. Mit dem anderen Elternteil Auszeiten zu vereinbaren, könnte helfen. Wenn es keine Großeltern gibt, die entlasten, dann ist ein Netz von FreundInnen gut, die einspringen. Kinder haben nichts davon, wenn man lange stark durchhält und dann zusammenbricht.

☀ SCHEIDUNGEN UND TRENNUNGEN

Kommt es zu Ehedramen, von denen man in den Zeitungen liest, sind Eifersucht, gekränkter Stolz und Eigentumsstreitigkeiten im Zusammenhang mit Scheidungen und Trennungen häufiges Motiv für Gewalttaten. Bis es dazu kommt, muss der Topf schon lange auf höchster Stufe gekocht haben. Früh professionelle Hilfe annehmen – es gibt PaartherapeutInnen, Coaches, MediatorInnen – schützt davor, Stress und Aggressionen aufzustauen.

☀ ANGEHÖRIGENPFLEGE

Wer die Großeltern oder nahe Verwandte pflegt, ist zusätzlichen Belastungen ausgesetzt. Neben der Sorge um deren Gesundheit

kann der Druck durch Medikamentationszeiten, Körperpflege, Siechtum, Gedanken über die eigene Zukunft usw. sehr stark werden. Deshalb sollten Hilfsdienste in Anspruch und Auszeiten zur Erholung genommen werden.

☀ FAMILIENSTREITEREIEN

Gestritten wird in den besten Familien, das ist normal und auch für den „Druckausgleich“ sehr gut, sofern auf eine Streitkultur geachtet wird. Kritik sollte als Chance zu lernen betrachtet und nicht zur Diffamierung verwendet werden. Marshall Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ kann da sehr hilfreich sein: Ich nehme etwas sachlich wahr und beschreibe es. Das löst in mir ein bestimmtes Gefühl aus. Das entspringt einem konkreten Bedürfnis. Daher bitte/wünsche ich mir Folgendes – das wird so formuliert, dass es auch abgelehnt werden kann, ohne dass daraus der nächste Streitpunkt entsteht.

☀ STREICHELEINHEITEN

Wir neigen gerne dazu, das Negative anzuprangern und all das Gute als Selbstverständlichkeit zu ignorieren. Dazu zwei Familienspiele:

- 1) Ein Stück Spagat durch ein Blatt Papier fädeln und dieses über die Schulter hängen lassen. Danach gehen alle im Takt eines lustigen Musikstückes herum und schreiben Mama, Papa, dem Bruder, der Schwester ein Kompliment auf den Zettel.
- 2) Eine/r sitzt mit dem Rücken verkehrt zu den anderen. Die Familienmitglieder loben, wertschätzen, „triangulieren“ die Eltern/die Kinder – drei Minuten pro Person genügen. Man wird staunen, wie viel Lob da herauskommt.

Univ.-Prof. Dr. **WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc**
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at