

Mehr Freiraum im Familienalltag – Teil 1 Besonnenheit

[Dies ist der erste Teil einer 5teiligen Beitragsreihe zum BLING-Prinzip:

Ich bin dreifache Mama, Juristin, Bloggerin, Leseratte, Sucherin, Freundin, Freiheitsliebende und irgendwo zwischen alledem auch noch eine Ehefrau. Ich habe das Glück einen Mann an meiner Seite zu haben, der genauso freiheitsliebend ist wie ich, was uns dann auch gleich zu der Frage führt, warum um alles in der Welt wir zusammen drei Kinder bekommen haben. Manchmal mutet es für mich tatsächlich ziemlich verrückt an, denn auf den ersten Blick kann nichts einengender erscheinen als ein Leben mit drei Kindern.

Und ich muss zugeben, dass ich nicht an jedem Tag gleich kraftvoll und energiegeladener bin, dass auch ich die Tage kenne, an denen sich meine Welt scheinbar nur um mein Notebook, den nächsten Wäschestapel, KFO-Termine und KiTa-Gutscheine dreht. An einigen Tagen halte ich dieses Leben für ziemlich normal, an anderen wiederum frage ich mich, ob das nicht auch anders geht.

Inzwischen weiß ich, dass es auch anders geht, dass wir uns unsere eigene Realität erschaffen und dass meine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen Familienmitglieder. Meine bisherigen Gedanken und Erfahrungen waren nicht immer hilfreich, wenn es darum ging, mich selbst freier, nachsichtiger und liebevoller zu behandeln. Selbst die flüchtigsten Gedanken haben enorme Auswirkungen auf meinen Alltag. Wenn diese mich stressen und anstrengen, führt das nicht gerade zur mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Ich muss mich nicht selbst bedingungslos lieben, das nicht.

Das klingt ja auch schon wieder nach Stress. Aber ich darf mir selbst mit freundlichem Verständnis begegnen. Und ich darf ergründen, warum mir etwas nicht gut tut, und mich dabei selbst verstehen wollen. Ich darf zu mir selbst fürsorglich sein.

Das klingt für mich nach einem stimmigeren Weg. Vor allem klingt das weniger nach MÜSSEN. Und genau das will ich in meinem neuen Familienalltag: Weniger MÜSSEN, weniger VEREINBAREN, weniger ANSTRENGUNG. Dafür mehr Leichtigkeit, mehr von dem, was ich mir wünsche, was gerade *ist* und was sich mir anbietet. Mehr LEBEN eben.

Das zu verinnerlichen und konkret im Alltag umzusetzen, war allerdings ein längerer Weg. Und ich gehe ihn immer noch. Meine ersten Schritte [nach der großen Erschöpfung](#) habe ich zu meinem **BLING-Prinzip** erklärt.

Vor einigen Monaten hatte ich schon ein wenig [darüber geschrieben](#). Du erinnerst dich? Es ging um meine Strategie für Veränderungen, die mich aus meiner damaligen Erschöpfung und meinen inneren Blockaden herausgeholt hat und mir auch heute noch täglich zeigt, wie ich dem Familienalltag begegnen will.

Das „**BLING**“ setzt sich zusammen aus

- ***B** wie **b**esonnen
- ***L** wie **l**ösungsorientiert
- ***I** wie **i**n kleinen Schritten
- ***N** wie **n**achhaltig
- ***G** wie **g**ut gewählt

Ich habe mir vorgenommen, dir etwas mehr dazu aufzuschreiben, damit du das Prinzip auch für dich anwenden kannst und vielleicht hilft es dir, mehr Raum zu schaffen für das, was dir wirklich wichtig ist.]

BESONNEN

Los geht es mit Teil 1 von 5, und zwar mit dem **B** in meiner Strategie:

Das **B** steht für

be·so·n·nen

Adjektiv

Bedeutungen:

[1] mit Bedacht handelnd, nüchtern/überlegt reagierend
(aus Wiktionary)

oder auch

Besonnenheit (altgriechisch σωφροσύνη *sophrosýne*, Sophrosyne) bezeichnet, im Unterschied zur Impulsivität, die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, um vorschnelle und unüberlegte Entscheidungen oder Taten zu vermeiden.

(aus Wikipedia)

Es gibt ganz selten Situationen in unserem Leben, die eine sofortige Rückmeldung oder unmittelbare Entscheidung von uns benötigen. Abgesehen von Schicksalsschlägen oder der Frage, ob wir vor dem Heimgehen noch eine spontane Runde auf dem Spielplatz drehen wollen. Meistens ist es doch so, dass wir noch eine wenig Bedenkzeit erbitten, eine Nacht drüber schlafen oder auch erst einmal NEIN sagen können. Wir dürfen uns selbst den Druck nehmen, wir können Loslassen, uns in Ruhe befragen, was wir wollen, was in uns gerade los ist und worum

es uns eigentlich geht.

Unsere Gefühle, unsere Wünsche, die unserer Partner/Partnerinnen, Kinder, die gemeinsame Dynamik lässt sich nicht wirklich kontrollieren. Diese Dinge brauchen Lebendigkeit. Und sie brauchen das, was ich hier **Besonnenheit** nenne.

Andere nennen es **Leichtigkeit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Ausgeglichenheit oder auch Selbstbesinnung**. Die Begriffe lassen sich synonym verwenden und du kannst dir gerne das Wort dafür wählen, dass dir am besten gefällt.

Ich selbst habe tatsächlich geglaubt, ich wüsste schon viel über die Liebe und über das eine Beziehung haben und in Beziehung sein und wie man dann so miteinander redet und sich sagt, was man denkt. Und ich dachte auch, ich wüsste, was es bedeutet, in der Gegenwart zu sein, sich um sich selbst zu kümmern und sich nicht von den Erwartungen anderer lenken zu lassen. Mir kam es lange Zeit so vor, als sei ich schon immer ICH gewesen. Da wusste ich aber noch nicht, dass dieses ICH auch irgendwie nur ein Bild davon war, wie ich sein wollte, wie ich gesehen werden wollte, ohne dass ich mich ganz ehrlich und offen gefragt hatte, ob ich das wirklich *bin*.

Ich hatte ja keine Ahnung.

Mein kleines Selbstliebe- und Freiräumeschaffen-Experiment läuft schon eine Weile und mir geht es gerade besser als je zuvor. Dabei muss ich schon ab und zu auch mal inne halten, weil sich in mir gerade einiges verschiebt, weil Gefühle da sind, die vorher nicht da waren, und weil mir in kleinen Häppchen so richtig klar wird, wie wenig ich lange Zeit auf mich selbst gehört habe und wie wichtig das aber ist:

- Fühlen was ist! Und mich nicht davor fürchten, dass da auch mal was Trauriges oder Enttäuschtes in mir herumgeistert.
- Sagen was ich denke, was ich will und was eben auch

nicht.

- Zu mir selbst stehen und mir ein- und zugestehen, dass ich manches eben nicht genau weiß.
- Aushalten dass manche Lösungen sich nicht sofort zeigen und sie zu finden Zeit braucht. Auch ganz viel Alleinezeit.
- Mir erlauben, dass ich Fehler habe und mache. Mich für diese Fehler nicht verstecken oder gar versuchen, anders zu sein, weil ich mich dann wieder nicht gut fühlen würde.
- Überhaupt dieses mich gut fühlen! Das hat ganz viel damit zu tun, was sich für mich stimmig anfühlt (auch wenn es nicht immer logisch erscheint) und dass ich mich selbst so sein lassen kann, wie ich gerade bin.

Das klingt wahrscheinlich alles etwas kryptisch, aber so ist mein Lebensgefühl gerade. In diese Richtung will ich weiter gehen. Es hat keinen Sinn, voreilige Pläne zu schmieden und mich selbst immer weiter vorwärts zu schubsen, solange ich nicht weiß, was ich eigentlich will und fühle.

Ich will mich selbst auf friedliche, freundliche und stimmige Art behandeln.

Mir selbst Raum geben – innerlich und äußerlich.

Und muss dafür eben auch mal abwarten, bis der Kopf sich wieder mit dem Herzen verbindet.

Erst daraus ergeben sich dann neue Lösungen und die nächsten konkreten Schritte.

EIN BEISPIEL

Magst du dazu ein kleines Beispiel aus meinem Familienalltag?

Mein Mann und ich sind ein gutes Team. Wir teilen uns die Alltagsaufgaben, unterstützen uns, wenn einer von uns mal mehr Zeit im Büro braucht, gönnen uns gegenseitig Auszeiten und verstehen uns auch ansonsten sehr gut. Unser Alltag lief prima bis ich, ja bis ich das Gefühl bekam, den abendlichen Ablauf neuerdings alleine regeln zu müssen:

Schon beim Abendessen sorgte ich dafür, dass die Kinder ruhiger wurden. Danach kümmerte ich mich darum, dass sie badeten und sich umzogen. Ich diskutierte mit ihnen über die falsche Zahnpasta zur falschen Zahnbürste, kramte nach Schlafanzügen, suchte Lieblingskuscheltiere, wischte dreckige Schnuten ab, wechselte der Minimaus die Windel, besorgte noch etwas zu trinken, manchmal auch noch etwas zu essen, klopfte Kopfkissen zurecht und wickelte Bettdecken um alle drei Kinder.

Das Abendprogramm war für mich jedes Mal einer der schwierigsten Tagesabschnitte, weil alle müde und erschöpft waren. Eltern wie Kinder. Vor allem sehnte ich mich zu dieser Tageszeit ganz besonders nach einer Atempause und der Umgang miteinander war oft schon beim Abendbrot von Ungeduld geprägt. Ich fühlte mich ausgelaugt und wartete darauf, dass mein Mann endlich mit anpacken würde. Sah er denn nicht, dass ich das nicht alleine schaffte? Misstrauisch beäugte ich jeden seiner Schritte zwischen Küche und Wohnzimmer und wartete darauf, dass er mir zur Hilfe eilte. Aber er hatte anderes zu tun.

Das lief einige Abende lang so. Ich begann sauer zu werden und forderte ihn zunächst ruhig aber sicherlich nicht freundlich auf, mir ein paar Handgriffe abzunehmen. Er tat es. Ich begann ihm mehr Aufgaben zuzuweisen und jedes Mal laut zu seufzen, wenn ich wieder mit den Kindern im Bad alleine zurück blieb.

Ein paar Abende später begann ich ihm genervt vorzuhalten, dass immer ich das alles erledigen musste. Er widersprach meiner Sicht der Dinge und zählte mir im Gegenzug auf, was er sonst noch alles für uns tat. Prompt fühlte ich mich kleinlich.

Aber ich konnte das Thema nicht fallen lassen. Es begann mich zu belasten. Er sollte mir abends mehr helfen. Sofort! Wenn er nicht einmal das für mich tun konnte, dann wertschätzte er mich nicht. Dieser Gedanke flatterte in mir herum, wie ein aufgeregter Vogelschwarm. Ich spürte den Druck, der sich zwischen uns aufbaute.

In mir manifestierte sich die Überzeugung, dass ich es schaffen musste, meinen Mann von meinem Standpunkt zu überzeugen. Aber es gelang mir nicht. Ich fühlte mich abgewiesen. Das tat weh.

Kurzer Atem, Druck auf der Brust, Erschöpfung, Kreisdenken.

Ich sorgte definitiv nicht gut für mich. Ich war aufgewühlt, wenig großzügig und alles andere als *besonnen*. Aus dieser ganzen Aufregung heraus konnte ich für uns keinen guten Ausweg finden.

Und dann eines Tages kam ein Gedanke in mir hoch.

Musste ich das wirklich schaffen?

Wie wäre es, wenn ich aufhörte, dagegen anzukämpfen, wenn ich wieder ruhig würde, wenn ich einmal eine Weile nichts von meinem Mann und auch nicht von mir selbst verlangte. Wie wäre es, wenn ich nicht sofort entscheiden müsste, wie eine gute Lösung aussieht? Was würde passieren, wenn ich meinen stressigen Gedanken und die Gefühle dahinter erst einmal da lasse, wo sie sind, sie wegatme, mich auf mich besinne, meinen inneren Schatten akzeptiere? Wie wäre das?

Es machte sich Erleichterung in mir breit: Ich muss meinen

Mann nicht dazu bewegen, sich mehr um mich zu kümmern und abends mehr Aufgaben zu übernehmen. Ich muss nicht permanent darüber nachdenken, was ich noch sagen oder tun kann, damit er mich versteht. Nicht jetzt!

Ich muss meine Kinder auch nicht dazu bewegen, am Abendbrottisch ruhiger zu sein, früher ins Bett zu gehen und sich jeden Abend die Zähne zu putzen. Ich muss ihnen noch nicht einmal jeden Abend vorlesen.

Denn ich darf genauso entscheiden, was ich zu tun gewillt bin und was nicht. Ich musste mich nicht um alles kümmern.

Das fühlte sich für mich schon besser an.

AN DIESEM PUNKT GEHT ALLES LOS

Und das ist er auch schon, der erste Teil meines BLING-Prinzips:

Lass dir Zeit, überprüfe deine Gedanken und Gefühle, hole Luft, nimm den Druck heraus, es ist alles schon gut, wie es ist, nichts muss sofort. Hör auf zu fordern, auch von dir Du darfst die Lösung für ein Problem auf dich zukommen lassen. Lasse die Gedanken und Gefühle fließen. Besinne dich. Sei besonnen.

Ein kleines aber hilfreiches Mantra habe ich bei Ina Rudolph dazu entdeckt:

„Das Leben einfach mal machen lassen,,.

Sie schreibt dazu: *„Müssen wir alles in der Hand haben? Alles leiten und lenken? Woher weiß ich, dass meine Sicht der Dinge wirklich das Beste für mich ist? Manchmal hilft es, sich*

zurück zu lehnen, und das Leben einfach mal machen zu lassen. Vielleicht ist da eine Intelligenz am Werk, die größer und weiter ist, als meine Sicht?“

Und dann mag ich noch das hier: *„Will ich etwas an einer Stelle, wo ich nicht in der Hand habe, ob es passiert, ist Stress vorprogrammiert. Aus dieser Quelle fließt viel Ärger und Wut. Es ist einfach aussichtslos, etwas zu wollen, was ich gar nicht beeinflussen kann. Anders verhält es sich nur dort, wo ich mich in meinen eigenen Angelegenheiten befinde. Denn dort kann ich etwas bewirken...“* (aus „Ich will ja loslassen“ von Ina Rudolph).

Diese Aussagen fühlen sich gut an. Sie lassen mich ruhiger werden und aus der Ruhe heraus treffe ich die besseren Entscheidungen, sage die passenderen Dinge, bin liebevoller mit mir selbst und anderen und ich tue mir gut.

Wem es liegt, der kann sich durch kleine alltägliche Meditation auf sich selbst besinnen. Ich persönlich trinke gerne meinen Kaffee auf dem Balkon mit Blick ins Grüne, gehe ab und zu alleine spazieren oder setze mich für ein paar Augenblicke irgendwo in ein Café oder in die Sonne. Und ich lese gern. Lesend fällt es mir leichter, einen Bezug zu mir und meinem Innenleben herzustellen. Es gibt aber noch viele andere Techniken, die das schaffen können. Ich habe mich durch einige hindurchprobiert wie Yoga, MBSR, Focussing, die Fragetechnik The Work. Momentan praktiziere ich eine Mischung aus Meditation, Lesen und The Work. Oder eben auch mal ganz einfach die Kaffee-und-Sonne-Meditation.

Für mich funktioniert das. Das macht mich ruhig, ausgeglichen und...genau... besonnen. Von hier aus komme ich besser aus einem Gedanken- oder Gefühlsloch wieder heraus.

Von diesem Punkt aus geht alles los.

Was hilft dir, dich wieder mehr auf dich zu besinnen? Womit tust du dir gut und lässt deinen Gedanken und Gefühlen Raum? Schreibe es mir, ich freue mich.

Sei du und
genieße den
Tag!

Deine
Mannela

P.S. Was aus unserem allabendlichen Konflikt geworden ist?

Ich habe aufgehört mich anzustrengen. Ich lasse mir selbst mehr Freiraum und tue die Dinge so gut, wie ich es kann.

Manchmal lese ich meinen Kindern abends vor, manchmal nicht. Zwischen mir und meinem Mann ist wieder mehr Leichtigkeit zu spüren. Wir wissen die Unterstützung des anderen zu schätzen und jeder entscheidet für sich, wieviel er geben kann. Wir wollen uns gegenseitig helfen, aber wir *müssen* es nicht. Wer eine Pause braucht, bekommt sie.

Davon ist noch kein Kind verdreht oder hat die ganze Nacht durchgemacht. Es funktioniert, auch ohne dass wir uns absprechen, gegenseitig auffordern oder groß diskutieren müssen. Das ist eindeutig die bessere Lösung, denn ich kann bei mir selbst bleiben, mich auf *mich* beziehen.

P.P.S. Dieser Beitrag ist aus der Reihe „*Das Vereinbaren vereinfachen*„. Die dazugehörigen Beiträge (der jeweils aktuellste erscheint oben) sind:

- [„Stille“ Mütter brauchen ruhige Nischen](#)
- [Die 4 Phasen des inneren Aufräumens – Teil 4: Repeat](#)
- [Die 4 Phasen des inneren Aufräumens – Teil 3: Recharge](#)
- [Die 4 Phasen des inneren Aufräumens – Teil 2: Refresh](#)
- [Die 4 Phasen des inneren Aufräumens – Teil 1: Reset](#)
- [10 Affirmationen zu WENIGER VEREINBAREN, MEHR LEBEN](#)
- Lebst du dein eigenes oder nur das Gegenteil von einem anderen Leben?
- Vereinbarkeit ist ein Gefühl
- [WENIGER VEREINBAREN heißt MEHR LEBEN](#)
- [Ein entspanntes Jahresende](#)
- [Das Abenteuer in der Komfortzone](#)
- [Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit](#)
- [Dankbarkeit schließt das Wünschen nicht aus](#)
- [Strategien für einen entspannten Advent – über das Loslassen, Zulassen und Weglassen](#)
- [Konfettitage, Strickjackentage und das Grundrauschen im Leben](#)
- [5 Dinge, die wir von unseren Kindern über Vereinbarkeit](#)

lernen können

- Mythen erschweren das Balancieren
- Vereinbarkeit braucht Freiräume
- Ich bin ja so stolz auf mich oder Innere Regeln

[activecampaign form=3]