

Vera Schroeder

**KLEINE FLUCHTEN -
GROSSES GLÜCK**



Vera
Schroeder

KLEINE FLUCHTEN - GROSSES GLÜCK

20 ungewöhnliche Ideen
für ein entspanntes
Familienleben

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
nach einer Idee von @kriegundfreitag.com
Umschlagmotiv: © @kriegundfreitag.com;
Shutterstock.com (Charunee Yodbun; MaraZe)
Abbildungen innen: Cartoons: © @kriegundfreitag.com
Papierflieger und Rakete: MH/stock.adobe.com
Rahmen: paintermaster/stock.adobe.com
Eiskugel: MaraZe/Shutterstock.com
Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger, Iris Seyband
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31141-5
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für meine Tante Nina.

INHALT

VORWORT 11

KLEINE FLUCHTEN 1: DIE ZEHN-GRAD-VERABREDUNG

Warum Eis immer hilft 18

KLEINE FLUCHTEN 2: ERLAUBNISKÄRTCHEN FÜR ELTERN

Warum Mitgefühl mit sich selbst
so wichtig ist 23

KLEINE FLUCHTEN 3: SCHREIBEN SIE MAL WIEDER EINE LISTE!

Brief an mich als Oma 27



GROSSE FLUCHTEN 1: VON UNTERWEGS

»Fernweh wird immer ein Teil
von uns bleiben« 33

KLEINE FLUCHTEN 4: SAGEN SIE EINE WOCHEN LANG ALLES AB

Warum Familienzeit wichtiger ist
als der Familienkalender 39

KLEINE FLUCHTEN 5: DER BLAUE TAG

Über die positive Kraft
der Möglichkeit 45

KLEINE FLUCHTEN 6: SCHULE, JUHUU!

Warum Schulgemecker so lähmend ist 49



GROSSE FLUCHTEN 2: DIE PATCHWORK-SEGLER

»Ein bisschen Wahnsinn« 55

KLEINE FLUCHTEN 7: ZIMMERTAUSCH

Umbauen statt umziehen 62

KLEINE FLUCHTEN 8: ÜBEN SIE »NEIN«!

Warum zu viel »Ja« Ihrer Familie
schaden kann. 67

KLEINE FLUCHTEN 9: »ALLE AUF LOS«-WOCHOS!

Warum Gesellschaftsspiele
besser sind als ihr Ruf 73



GROSSE FLUCHTEN 3: DIE OFFENEN ARME DER WELT

»Yanti ist so etwas wie ein Dosenöffner
in fremde Kulturen«. 77

KLEINE FLUCHTEN 10: TEMPO À LA KIND

Wie schnell sind wir ohne Stress? 86

KLEINE FLUCHTEN 11: 120 MINUTEN ZUM TRÄUMEN

Eine ganz einfache Übung für
mehr Liebe 92

KLEINE FLUCHTEN 12: JAULEN UND JOHLEN!

Weshalb es hilft, ab und an wieder
das Kind in sich zu spüren 97



GROSSE FLUCHTEN 4: MUTTER-KIND-REISE

»Bevor ich 50 werde, muss ich
noch mal weg ...«. 103

KLEINE FLUCHTEN 13: MATRATZENLAGER

Über die einfachste, komplizierteste
Tätigkeit der Welt 108

KLEINE FLUCHTEN 14: DAS »JEDER ERZÄHLT SEINEN TAG«-RITUAL

Wie wir Alltagssehnsucht
besser aushalten. 115

KLEINE FLUCHTEN 15: SCHNELLER, ALS DIE FÜßE TRAGEN

Einfach mal einen Gang runterschalten. 120



GROSSE FLUCHTEN 5: WENN REISEN ZUR DAUERLIEBE WIRD

»Mehr Zeit als im Alltag«. 125

KLEINE FLUCHTEN 16: DAS FÜRCHTEN LERNEN

Legosteine nach Farben sortieren 132

KLEINE FLUCHTEN 17: URLAUB, ABER RICHTIG

Warum wir uns oft viel mehr
leisten können, als wir denken. 140



GROSSE FLUCHTEN 6: DIE KLASSISCHE ELTERNZEIT-WELTREISE

»Unser Einstieg in die
Gleichberechtigung«. 145

KLEINE FLUCHTEN 18: DER HANDYKASTEN

Wir basteln uns Familienzeit 153

KLEINE FLUCHTEN 19: STOFFTIERPARTY

Rollen spielen 159

KLEINE FLUCHTEN 20: COMPLICATE YOUR LIFE

Über das Gegenteil von »praktisch«. 163

IESEN MACHT GLÜCKLICH

MEINE BUNTE BÜCHERLISTE ZUM THEMA FAMILIE. 167

VORWORT

Wenn mich jemand fragt, ob sich in den 13 Jahren zwischen der Geburt meines ersten und meines vierten Kindes viel verändert hat im Elternsein, dann erzähle ich immer drei Geschichten. Die erste handelt davon, dass der Vater meiner Kinder anfangs in unserem Freundeskreis eine Debatte darüber auslöste, ob es männlichkeitstechnisch in Ordnung sei, ein Baby im Tragegurt mit sich herumzutragen. Die zweite Geschichte ist die von den Spielplatzdates mit meiner Freundin Stephanie, bei denen wir auf unserer Lieblingsbank eine Zigarette nach der anderen rauchten, während unsere Einjährigen im Sandkasten buddelten. Und die dritte Geschichte handelt vom Rat eines älteren Kollegen. Als ich ihm erzählte, dass ich mich als Journalistin auf Familienthemen konzentrieren will, empfahl er mir, lieber gleich in die Mode zu gehen. Das sei ähnlich trivial, aber man könne damit wenigstens Geld verdienen.

Nicht nur bei mir, auch generell hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten für Familien in Deutschland viel verändert. 2007 wurde das Elterngeld eingeführt. Erste Elternblogs starteten, die bald in einer neuen, authentischen Sprache das Narrativ vom kitschigen Familienglück dekonstruierten. Die Kinderwunschmedizin entwickelte sich rasant. Familienformen wurden bunter und vielfältiger. 2012 stieg die Geburtenziffer in Deutschland nach langer Zeit erstmals wieder an. Heute arbeiten so viele Mütter wie nie zuvor, manche von ihnen werden sogar Chefinnen. Und ab und an nehmen Väter Elternzeit.

Also alles hervorragend gelaufen für Familien? So gut die Entwicklungen auf den ersten Blick wirken, so sehr ist mit ihnen leider auch der Stress gewachsen. 40 Prozent der Mütter und Väter

in Deutschland fühlen sich laut der Forsa-Umfrage »Eltern unter Strom« von 2019 in ihrem Alltag dauerhaft gestresst. Auch wenn das nicht permanent so empfunden wird: Dass das Familienleben zwischen Kinderbetreuungszwängen, Jobstress, Zukunftssorgen, eigenen Wünschen der Erwachsenen und Sehnsüchten und Bedürfnissen der Kinder oft sehr anstrengend ist, lässt sich aus fast jedem Elterngespräch heraushören. Als Hauptursache geben die Befragten der Forsa-Umfrage ihren eigenen hohen Anspruch an: Sie tun alles, um es den Kindern, dem Partner oder der Partnerin, den Anforderungen im Job und auch sich selbst recht zu machen. 21 Prozent der Befragten führen den Stress zudem auf gesellschaftlichen Druck zurück. Was steckt genau hinter diesen Wahrnehmungen? Von wo kommen die Kräfte, die an uns Eltern zerren?

Ein Stressfaktor für Familien heute ist die Erwerbsarbeit. Rasant wurde in ganz Deutschland üblich, was es vorher nur im Osten gab: Der Großteil der Mütter kehrt schon mit Kleinkindern in den Job zurück, während Väter unverändert weiterarbeiten. Während 2006 im dritten Lebensjahr eines Kindes 44,1 Prozent der Mütter wieder arbeiteten, waren es 2018 schon 60,1 Prozent. Eine Zeit lang nannte man den Spagat zwischen Care- und Lohnarbeit, den viele Frauen hinlegen (manche gern, manche, weil es gar nicht anders geht), »Doppelbelastung«. Mittlerweile heißt es freundlicher »Vereinbarkeit von Familie und Beruf« oder, noch stärker auf das individuelle Jonglieren abzielend, »Work-Life-Balance«. Letzteres ist ein fieser Begriff, denn er suggeriert, dass es unsere ganz persönliche Verantwortung ist, das Rattenrennen zwischen Zuhause und Büro ordentlich hinzukriegen.

Natürlich ist es großartig (und übrigens ein Menschenrecht), dass Frauen in Deutschland heute auch mit Kindern ihr eigenes Geld verdienen, die Möglichkeit haben, einen Beruf auszuüben und, ja, in diesem sogar erfolgreich zu sein. Wie viel schwieriger bis unmöglich diese Aufgabe allerdings wird, wenn der Staat nicht

hinterherkommt, gute Betreuungsplätze zu organisieren, wird in der neuen Begriffswelt von Work-Life-Balance gern unterschlagen. Weder Politik noch Wirtschaft haben es bisher geschafft (oder auch ernsthaft versucht), die immense Mehrbelastung, die innerhalb der Familien entstanden ist, aus der Privatverantwortung der Einzelnen zu lösen. Es wurden zwar Betreuungseinrichtungen ausgebaut, Schutzrechte für Eltern gestärkt und das schon erwähnte Elterngeld eingeführt. Solange die Vollzeitarbeitswoche allerdings 40 Stunden dauert, kann es rein rechnerisch nur stressig bleiben: Während in der Generation unserer Großeltern und oft auch noch unserer Eltern (zumindest in Westdeutschland) meist einer 100 Prozent arbeitete und der (allermeistens *die*) andere die Familienarbeit leistete, sind heute viele Paare zusammen zu 150 bis 200 Prozent erwerbstätig. Die Familienarbeit ist trotzdem nicht weniger geworden.

Warum also tun wir uns das alle an? Weshalb scheren wir – Männer wie Frauen – aus diesem Belastungssystem nicht aus und beantragen kollektiv Teilzeit? Drei Gründe liegen auf der Hand: Weil viele Jobs in ihrer aktuellen Konstruktion in Teilzeit gar nicht möglich sind. Weil man sich in Teilzeit in unserer Arbeitskultur Chancen verbaut. Und weil man zu wenig Geld verdienen würde, um als Familie überleben zu können. Deswegen bräuchte es gesetzliche Strukturen: die 30- bis 32-Stunden-Woche als neue Vollzeit und nicht als gnädiges Teilzeitmodell.

Die Frage nach dem Geld hängt mit einer anderen Entwicklung zusammen, die Eltern, aber auch alle anderen Menschen in den vergangenen Jahrzehnten immens geprägt hat. Es ist die Kernformel des liberalen Kapitalismus: »Du findest dein Glück im Konsum.« Für Eltern versteckt sich dieser Satz gern in der Feststellung: »So wie bei meinen Eltern, dass nur einer arbeitet, das ginge bei uns ja gar nicht mehr! Da würden wir hinten und vorne nicht hinkommen!« Man versucht mit diesem Satz zu betonen, dass

das Leben unendlich teurer geworden sei und man sich deshalb ganz automatisch mehr abrackern müsse, um über die Runden zu kommen.

Sieht man ein paar Zahlen an, bröckelt diese Version. Mindestens genauso stark wie etwa die Mieten sind auch unsere Ansprüche an das Leben als konsumierende Familien gestiegen. Oder sagen wir lieber: Unsere Ansprüche an das Leben wurden hochgeschraubt – von Konsumlogiken, aber auch von uns selbst. Während eine vierköpfige Familie in Westdeutschland im Jahr 1956 im Schnitt 60,2 Quadratmeter Wohnraum hatte, waren es 2014 (das sind die jüngsten Zahlen) 118 Quadratmeter. Es ist heute schwer vorstellbar, zum Beispiel drei Kinder, wie früher durchaus üblich, dauerhaft in einem Zimmer unterzubringen. Oder Urlaube: Während unsere Eltern noch den einen Sommerurlaub im Jahr im klapprigen Campingbus an der Adria verbrachten, leistet sich die durchschnittliche Mittelschichtsfamilie heute zwei bis drei Reisen im Jahr. Dazu kommen Produkte, von denen Generationen vor uns nicht einmal ahnten, dass man sie brauchen könnte: Wickeltaschen mit 72 Extrafächern, Kinderwägen mit Alufelgen, Baseltkurse für Kinder und Meditationskurse für Eltern, VW-Busse als reguläre Autos ab dem zweiten Kind, Lastenräder, SUPs und zum Liegenlassen im Schulsport superschicke Wasserflaschen aus Aluminium, läppische 30 Euro das Stück. Auch nachhaltiger Konsum kostet mehr Geld. Angesichts der Erderhitzung achten zum Glück immer mehr Menschen darauf, eine einigermaßen korrekt produzierte Jogginghose zu finden oder für Bio-Catering im Kindergarten zu kämpfen.

Berechnungen zeigen, dass die Gehälter in Deutschland im Verhältnis zu den Lebenshaltungskosten flächendeckend um 25 Prozent stärker gestiegen sind. Trotzdem haben wir das Gefühl, für frühere Generationen sei es einfacher gewesen, mit nur einem Gehalt klarzukommen. Das liegt nicht an den real gestie-

genen Kosten, sondern an der Idee der Konsumgesellschaft, in der wir leben. Alles ist heute eine Ware. Auch Freizeit, Schönheit oder Bildung. Wenn alles eine Ware ist, wird man auch selbst zur Ware und die eigenen Kinder werden es ebenso. Nur wenn eine Ware besonders gut ist, ist sie auch besonders wertvoll. Deshalb optimieren wir uns, wir optimieren die Kinder und merken gar nicht, was wir dabei eigentlich zementieren: die Wirtschaftsordnung, von der wir so gestresst sind.

Viele von uns hängen heute im Kreis aus »Geld verdienen – konsumieren – Stress haben – mehr Geld verdienen, um diesem Stress dann im Fitnessstudio/Urlaub/Nachhilfeunterricht zu entkommen«, fest. Das ist kein individuelles Versagen. Im Gegenteil, es ist gar nicht leicht, die eigenen Abhängigkeiten überhaupt zu erkennen, gegen die wir – so scheint es – ohnehin nicht sehr viel ausrichten können. Klar, wir alle machen regelmäßig unsere Kreuze in der Wahlkabine, wir können uns politisch engagieren, im Elternbeirat, bei Fridays for Future, auf Twitter oder im Stadtrat. Aber wie schwer es fällt, die grundsätzliche Idee des »Immer mehr« zu verändern, hat nicht zuletzt Corona deutlich gemacht. Woher die Kraft und den Mut nehmen, plötzlich gegen alle Regeln »weniger« zu wollen? Oder die Dinge, wie sie sind, »gut genug« zu finden, und sich für mehr Gemeinschaft statt Wettbewerb zu engagieren?

Mit diesem Buch will ich Familien dazu anregen, kleine Fluchten in ihren Alltag einzubauen, um öfter wieder Kraft für ein »Gut genug« zu haben. Ich möchte die Idee festigen, dass gerade in unserer immens beschleunigten Welt jede Familie kleine Pausen braucht. Das Buch versammelt dafür 20 konkrete Vorschläge, die einfach umzusetzen sind und gleichzeitig die Möglichkeit in sich tragen, langfristige Veränderung auszulösen. Im Idealfall probieren Sie die Fluchten aus, variieren sie für Ihre Familie oder denken sich eigene aus. Ich will Ihnen Mut machen, unabhängig

zu denken und gleichzeitig liebevoller mit sich selbst und den eigenen Ansprüchen umzugehen. Ich glaube, dass man nur mit guter Selbstfürsorge im »Wahnsinn Familienleben« das Glück findet. Denn die defizitären Gefühle, die viele Eltern teilen, sind nie individuellem Versagen geschuldet, sondern haben ihre Ursache in gesellschaftlichen Zusammenhängen. An anderen Stellen profitieren wir als Familien sogar von diesen Strukturen. Es geht darum, herauszufinden, wofür wir selbst Verantwortung tragen und wofür eindeutig nicht, obwohl es sich manchmal so anfühlt. Damit das Familienleben wieder lustiger wird. Damit es uns und den Kindern gut geht. Die kleinen Fluchten sollen helfen, sich von dem, was man sowieso nicht ändern kann, nicht zu sehr stressen zu lassen. Damit Sie genug Kraft tanken können, den Rest zu ändern.

Zwischen den Ideen für den Alltag finden sich Geschichten von Familien, die große Fluchten gewagt haben. Es sind Interviews mit Menschen, die zumindest für eine gewisse Zeit keine Lust mehr auf Alltagstrott oder -stress hatten und ihr Leben auf den Kopf gestellt haben. Die sich durch eine lange Reise oder einen längeren Auslandsaufenthalt Raum jenseits aller gesellschaftlichen Verpflichtungen gesucht haben. Ich liebe solche Aussteiger-geschichten. Ich bin nicht mutig oder radikal genug, um es einer dieser Familien nachzumachen. Aber ich träume mich gern kurz in ihr Leben, um dann wieder um 22 Uhr abends in meiner Küche zu landen, in der noch drei E-Mails geschrieben, ein paar Muffins für das Kindergartensommerfest gebacken werden müssen und gerade ein Streit über Bettgezeiten eskaliert.

Dass es ein Luxus ist, sich von solchen Dingen belastet zu fühlen und nicht von viel existenzielleren Problemen, ist ein Privileg, dessen ich mir in meinem Alltag wie auch als Autorin dieses Buches stets bewusst bin. Alles, was Sie hier lesen, ist aus der Perspektive einer in Westdeutschland sozialisierten

Cis-Frau geschrieben, die mit vier Kindern in einer um Gleichberechtigung bemühten Partnerschaft in München lebt. Dieser Hintergrund wird an vielen Stellen des Buchs sicher deutlich. Ich erkenne die Begrenztheit meiner Erzählperspektive an. Und wünsche mir, dass andere Sichtweisen ebenso ihren Weg in die Öffentlichkeit finden.

Letztens traf ich übrigens den Kollegen wieder, der mir vor 13 Jahren Modejournalismus statt Familienthemen empfohlen hatte. An seinen Karrieretipp von damals konnte er sich nicht mehr erinnern. Aber dass es heute sehr schwierig ist, mit Modejournalismus Geld zu verdienen, weil es immer weniger Magazine gibt, darüber wusste er Bescheid. Gleichzeitig fiel mir in dem Gespräch auf, wie wertvoll mein Entschluss geworden ist. Als Journalistin für Familienthemen wird man heute immer ernster genommen. In allen großen Zeitungen wurde der Bereich in den vergangenen Jahren ausgebaut. Familienpolitische Belange, Geschichten über den Alltag von Eltern oder die Rechte von Kindern nehmen zwar immer noch nicht den gleichen Raum ein wie zum Beispiel Fußball. Aber die Aufmerksamkeit wächst. Während der Corona-Krise konnten wir sehen, wie wichtig das ist. Familien brauchen eine starke Lobby. Dafür benötigen sie Energie – die folgenden Auszeiten und Tipps sollen dazu beitragen, dass Eltern und Kinder ausreichend Ressourcen finden.

Vera Schroeder