



Nehmen Sie sich Zeit – für die Kinder und für sich!

Thema

— WIE MEISTERN PFLEGEFAMILIEN den Wahnsinn des Alltags? Und wie managt eine allein erziehende Pflegemutter das Familienleben mit zwei Teenagern? **PATRICIA HAGELSTEIN** aus Hamburg-Volksdorf hat gemeinsam mit ihren Kindern ihren Weg gefunden und die wichtigsten Eckpunkte für den **BLICKPUNKT** aufgeschrieben.

Im Jahr 2015 haben wir Jubiläum gefeiert – fünfzehn Jahre Pflegefamilie. Viel Zeit, in der viel passiert ist und in der wir immer wieder miteinander gestritten, geweint, aber auch gelacht haben, in der wir verzweifelt waren oder wütend oder albern; und manchmal war es kaum zum Aushalten, so viele Emotionen haben uns geritten. Natürlich gab und gibt es gewisse Strategien, die uns geholfen haben, durch unser emotionales Chaos zu schiffen. Ich sehe mich selbst nicht als große Strategin, ich bin eher etwas planlos und lasse die Dinge gern auf mich zukommen. Das Wort Strategie bedeutet im strengsten Sinn aber, dass man einen Plan hat (und umsetzt), um bestimmte Ziele zu erreichen. Der preußischer General **VON CLAUSEWITZ** hat mal gesagt: Die beste Strategie ist, immer recht stark zu sein, erstens überhaupt und zweitens auf dem entscheidenden Punkt. Daher

An manchen
Tagen ging es
drunter und
drüber.

Wie übersteht
man einen
„gebrauchten“
Tag?

gibt es kein höheres und einfacheres Gesetz für die Strategie, als seine Kräfte zusammenzuhalten. Und darin stimme ich ihm zu 100 Prozent zu. Bei mir musste das Kind immer erst mal in den Brunnen fallen, bevor ich mir eine Strategie zurechtlegen konnte, aber dann hat es eigentlich recht gut geklappt. Und der einzige Plan, den ich je hatte, war, bei Kräften zu bleiben, um für meine Kinder da zu sein (und für mich selbst natürlich auch). Die wohl beste Strategie, um ein Familienleben zu meistern, ist in meinen Augen Optimismus. Ja, es gibt Tage, die sind unaussehlich, an denen will scheinbar einfach nichts gelingen, im besten Fall hat nur ein Familienmitglied einen „Sch..tag“, im schlimmsten Fall trifft es alle und dann liegen abends die Nerven so richtig blank. Meine Pflgetochter und ich „zicken“ uns an, wie sie es so schön nennt, und wehe es kommt auch noch Hunger dazu! Dann schnappt sich mein Sohn meist erst mal eine Schüssel Müsli und verkrümelt sich in sein Zimmer, während wir zwei Mädels noch ein bisschen weitermachen. Der Hund kriegt Angst, zieht den Schwanz ein und sucht ebenfalls das Weite. Spätestens jetzt merken wir selbst, an welchem Punkt wir stehen – und dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wir schaffen es, uns selbst nicht so ernst zu nehmen und fangen an zu lachen oder wir machen es den anderen Familienmitgliedern nach und ziehen uns eine Weile zurück. Irgendwann treffen wir uns alle am Esstisch wieder, oftmals klingt die schlechte Stimmung noch nach und kann nicht so schnell losgelassen werden. Dann versichern wir uns gegenseitig, dass dieser Tag eben nicht der Tollste war, aber morgen, da wird alles besser und leichter. Die Kommunikation kommt wieder in Gang und gelegentlich ist es jedem möglich, zumindest drei Dinge zu benennen, die an diesem scheußlichen Tag eben doch nicht so schlecht waren ... und plötzlich ist alles gar nicht mehr so schlimm.

Was hilft noch? Zeit! Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller, nicht nur ich hetze oft von A nach B, inzwischen sind es auch die Kinder, die neben der Schule immer mehr Termine am Nachmittag wahrnehmen. Dazu kommt die ganze Informationsflut, der ich mich in meinem Alltag ausgesetzt fühle. Die Kids hängen sowieso dauernd über ihrem Smartphone, wenn ich nicht einschreite. Plötzlich ist der Tag vorbei und wir haben kaum ein Wort miteinander gewechselt. Wenn ich nicht aufpasse, gehen die Tage so verloren. Das hat uns noch nie gutgetan und deshalb ist es so wichtig, dass wir uns Zeit nehmen. Zeit füreinander oder auch nur für uns selbst. Manchmal ist es schön, den Alltag etwas zu entschleunigen und einen Termin auch mal abzusagen – zu akzeptieren, dass der Kopf voll ist und gerade nichts mehr aufnehmen kann. Dadurch, dass wir uns Zeit füreinander nehmen, entsteht Vertrauen zwischen uns, denn wir lernen uns gut kennen, werden vertraut miteinander – wir wissen, wie der andere „tickt“. In der Regel merken wir, wenn wir beim anderen einen wunden Punkt treffen und müssen nicht mehr bis zum Äußersten gehen, sondern können uns zurückziehen oder aber uns Zeit nehmen, um noch einmal darüber zu sprechen. Neben Vertrauen finde ich für Kinder auch Verlässlichkeit wichtig. Rituale haben uns immer geholfen, den Tag zu gliedern und Zeit füreinander zu finden. Gleichzeitig hat eine Tagesstruktur auch Verlässlichkeit vermittelt. Ganz wichtig sind mir die gemeinsamen Mahlzeiten. Morgens zusammen zu sitzen, bei einem gemeinsamen Frühstück wach zu werden und den Tag zu besprechen, finde ich heute noch wertvoll (obwohl es Schwerstarbeit ist, ein pubertierendes Mädchen morgens zum Essen bzw. einen morgenmuffeligen Halbwüchsigen zum Sprechen zu bewegen). Eine gemeinsame warme Mahlzeit am Nachmittag, wenn alle wieder zu Hause sind und bevor jeder in seine Nach-

Raus aus dem
Hamsterrad – das
hilft!

Holen Sie sich
Hilfe aus Ihrem
Umfeld!

mittagsaktivitäten geht, hat sich auch bewährt. Hier ist heute noch Raum für jeden, um sich mitzuteilen. Früher hatten wir einen gleichmäßigen Rhythmus beim Zubettgehen, jeder hatte seine Schlafenszeit, hat eine Geschichte und ein Gebet bekommen. Das hat oft Gelegenheit gegeben, um auch sehr vertrauliche Themen zu besprechen. Und es hat mir Freiräume verschafft, um regelmäßig am Abend eine Verschnaufpause zu haben, in der ich nur für mich sein konnte.

In besonders turbulenten Zeiten haben wir Familienkonferenzen abgehalten und gemeinsame Verträge aufgesetzt, in denen wir festhielten, was uns besonders wichtig war. Das hat besonders mir geholfen, mich auf wichtige Dinge zu fokussieren und in anderen Bereichen auch mal Fünfe gerade sein zu lassen. Ich habe Gelassenheit gelernt und dass man nicht jeden Konflikt führen muss, sondern auch mal locker sein darf. Das hat Kraft gespart. Heute reichen uns mündliche Absprachen, aber gerade in der Pubertät ist es noch mal wichtig, verlässliche Regeln aufzustellen und deren Einhaltung einzufordern.

Das wohl wichtigste Hilfsmittel, um sich nicht festzurennen, ist in meinen Augen ein gutes Netzwerk. Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie sehr mir mein Umfeld in den vergangenen Jahren immer wieder unter die Arme gegriffen hat. Anfangs dachte ich noch, dass ich vieles allein meistern müsste, aber es hat sich schnell gezeigt, dass Hilfe von außen unverzichtbar ist. Ich habe mich daher an einem gewissen Punkt entschieden, die Strategie der Offenheit zu fahren und mir Hilfe zu holen, wo ich sie benötige und auch nichts zu beschönigen, um nach außen gut da zu stehen. Das hat mir einerseits ermöglicht, ganz praktische Hilfe zu erhalten (z.B. hat mir unser Babysitter Zeit für mich ermöglicht oder das Jugendamt hat durch Zuschüsse verschiedene Therapien realisiert), aber es hat gleichzeitig auch ver-

letzlich gemacht, so dass Menschen aus meinem Netzwerk an anderer Stelle auch als Zuhörer dienen mussten, um meine Sorgen zu teilen oder durch gemeinsame Gespräche eine andere Sicht auf Erlebnisse zu erlangen.

Die Autorin.

PATRICIA HAGELSTEIN ist allein erziehende Mutter eines 19jährigen Sohnes und einer 17jährigen Pflögetochter.