

# «Der Alltag mit Arbeit und Familie laugt mich aus»

*«Mein Mann und ich sind beide berufstätig. Er ist selbstständig und hat einen kleinen Handwerksbetrieb. Ich arbeite in einer Speditionsfirma teilszeit. Finanziell kommen wir gerade so über die Runden. Unsere beiden Kinder (11 Jahre und 8 Jahre) gehen noch in die Primarschule und werden an meinen vier Arbeitstagen während der Woche von meiner Mutter oder von einer Nachbarin betreut. Zur externen Arbeit kommen noch die Hausarbeit, die Hausaufgabenbetreuung der Kinder und die Bedürfnisse meines Mannes. Am Ende des Tages bin ich nur noch müde, ausgelaugt und auch frustriert. Und wenn dann jemand in der Familie krank wird, bricht unser labiles Familiensystem fast auseinander.»*

Eltern bezeichnen diesen Zustand mit einem säuerlichen Lächeln häufig als «ganz normalen Wahnsinn des Alltags». Das zeigt auch, dass Sie nicht allein sind mit der Alltagsbewältigung, die oft an die Schmerzgrenze geht. Die



**«Familie sollte ein Ort des Auftankens sein.»**

UNO konzentriert sich darum dieses Jahr zum Internationalen Tag der Familie auf das Thema «Familien, Bildung und Wohlbefinden». Neben wirtschaftlicher und sozialer Bedeutung soll die Familie auch ein Hort emotionalen Auftankens sein. Und dieser eine Faktor scheint bei Ihnen nun zu wanken. Setzen Sie sich doch mit Ih-

rem Mann zusammen und schauen, ähnlich einer kleinen Firma, was bereits gut läuft und wo Entlastung angesagt wäre. Eventuell kann er einen Teil übernehmen oder es gibt Möglichkeiten, Dinge auszulagern, wie Sie dies mit der Kinderbetreuung schon hervorragend organisiert haben. Oder aber, als dritte Möglichkeit, Sie einigen sich, dass Sie bei gewissen Dingen die Ansprüche leicht nach unten anpassen. Ich wünsche Ihnen nun ein spannendes und erfolgreiches Entwickeln von neuen Ideen.

*Markus Kummer, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich  
Beratungsstelle Regensdorf*

## Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an [redaktion@stadt-anzeiger.ch](mailto:redaktion@stadt-anzeiger.ch) oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauserstrasse 76, 8152 Glattbrugg.