

Das ist eine Anleitung, wie die Frei-Räume & Frei-Zeiten aller Zusammenwohnenden in Balance gebracht werden könnten.

Zeit für mich (Raum für mich)

- Ich notiere mir, wann und wo im Alltag ich Zeit für mich gehabt habe.
- Jetzt eruiere ich meine Bedürfnisse an die Zeit für mich alleine. Diese könnten sein: ich will Ruhe/Stille um mich haben, ich will mich unbeobachtet fühlen, ich will frische Luft, ich will mich bewegen können, ich will mich treiben lassen können, ich will an einem Projekt werkeln, ich will absolut ungestört sein ...
- Ich suche für mich meinen ganz persönlicher Rückzugsort in der Wohnung / im Haus, der optimal meine Bedürfnisse abdeckt (zB. Estrich, Balkon, ein Tischlein, Hobbyraum, Toilette, Zimmer...)
- Ich motiviere meine Mitbewohnenden diese ersten drei Schritte auch für sich zu tun. Die jungen Kinder begleite ich dabei (aktives Zuhören).
- Ich kommuniziere meinen Mitbewohnenden meine Bedürfnisse und meinen Vorschlag. Alle anderen machen dies auch.
- Falls nun Menschen den gleichen Raum beanspruchen, versuche ich die jeweiligen Bedürfnisse durch aktiv Zuhören zu verfeinern. Vielleicht will jemand den Raum zu einer ganz bestimmten Tageszeit nutzen und die andere Person nicht ?
- Jetzt unterhalten wir uns auch noch über das « Wann ». Rituale für die ganze Familie, wie zB Mittagsruhe, abends vor dem Nachtessen, vor dem Einschlafen, eignen sich zwar als Strukturierung des Tages, könnten jedoch auch einengend wirken. Am besten einfach ausprobieren !
- Solange wir noch raus dürfen, soll auch Gartenarbeit, Joggen, Spazieren, draussen mit Lehm arbeiten, Holz schnitzen, Strassenkreide unbedingt als Alleine-Zeit genutzt werden !

.....
Meine eigenen Ideen und Gedanken dazu :

Zeit zu Zweit

Damit sind einerseits alle Konstellationen in der Familie, wie Geschwister untereinander, Paar, Mutter-Kind, Vater-Kind, Mutter-anderes Kind etc. gemeint.

- Zu Zweit zum Einkaufen gehen. ZB. abwechslungsweise ein Kind mitnehmen (das andere Kind, der andere Elternteil, hat in der Zwischenzeit Zeit für sich)
- Zeit als Paar mit Vorlesen, Apéro- Schlummertrunkritual, fixer Filmabend, zusammen kochen, spielen (Hand aufs Herz : wären auch sonst ganz schöne Rituale !)
- Elternteil und Kind : Elternteil lernt dem Kind den Umgang mit einem bis anhin für tabu erklärtem Haushaltgerät wie Bohr-, Nähmaschine, Mixer, Computer, Staubsauger. Kind führt Elternteil in seine Homschooling-Tools ein.
- Zwei kochen für den Rest der Familie
- Auswärts übernachten : die Kinder schlafen mal gemeinsam im Wohnzimmer oder Estrich. Die Eltern im Kinderzimmer. Im Zelt im Garten.

Andererseits sollen auch die Beziehungen mit Verwandten, Gotti, Freunden nur zu Zweit gepflegt werden können.

- Menschen per Videokonferenz treffen. Austausch unter Frauen / Männer ist besonders wichtig, wenn mit Homeoffice viele Kontakte wegfallen oder ein Elternteil sehr viel mehr arbeiten muss momentan. Dem Kind helfen seine Gspändli, sein Gotti zu sehen. Warum nicht ein Schiffliversenken per Skype ? Das Lieblingsbuch erzählen ? Etwas bauen/einüben und vorführen ?

Sehr wichtig dabei ist, dass die Eltern das Kind dabei alleine lassen und ihm nicht über die Schulter schauen !

- Brieffreundschaft pflegen. Einen richtigen Brief zu erhalten, der evt. sogar nach der Freundin riecht, birgt doch eine völlig andere Qualität, als eine Mail (das eine tun, das andere nicht lassen)!

.....
Zu diesen Personen möchte ich selbst unbedingt regelmässigen Kontakt pflegen:

Alle anderen Mitbewohnenden machen sich ihre eigene Liste

Familienzeit

Mit ist ganz wichtig hier zwischen der unbewusst und der bewusst gelebten Familienzeit zu unterscheiden. Diese Unterscheidung kann unter anderem auch helfen, das Homeoffice entspannter zu gestalten.

Unbewusste verbrachte Familienzeit sind die Momente, wo alle mehr oder weniger ihren Dingen nachgehen. Sie erzeugt bei Eltern oft dieses Pikettgefühl im Bauch, weil diese nie ganz sicher sein können, wie lange sie ungestört an ihrer Arbeit sein können (bei den Kindern übrigens manchmal auch). Zur besonderen Belastung werden diese Stunden, wenn gezielt und sogar unter Zeitdruck, Arbeit erledigt werden sollte. Dies kann auch Hausarbeit oder die Betreuung andere Menschen sein. Sehr viele Stunden werden so verbracht ! Darum ist es unerlässlich, sich untereinander abzusprechen, den Kindern offen zu erklären, was die eigenen Bedürfnisse sind. Zuzuhören, was die ihren sind. So entstehen plötzlich Möglichkeiten, weil alle die Chance haben Empathie füreinander zu entwickeln. ZB übernehmen Kinder gegenseitig « Hütedienste » oder bereiten die Mahlzeit vor.

Bewusst verbrachte Familienzeit hingegen wird gemeinsam zu dieser deklariert. Sie soll die Familie durch Rituale und Zeitfenster für gemeinsame Momente stärken.

- Mahlzeiten (auch wenn nun alle daheim sind), müssen längst nicht dreimal täglich zusammen gegessen werden ! Es kann auch für Eltern sehr entlastend sein, zB mittags nur was für sich zu essen – auch junge Kinder können dies bereits und wachsen am Vertrauen in sie!
- Gemeinsames Familienkochen, inkl. Menuplanung
- Eine Person kocht für alle wie im Restaurant. Alle ziehen sich schön an und essen gemeinsam am festlich gedeckten Tisch.
- Vorlesen eines Buches über längere Zeit
- Skypesession mit Grosseltern, Gotti, Götti etc.
- Treffpunkt Puzzletisch ; ein grosses Puzzle lädt zum gemeinsamen Verweilen ein
- Spielnachmittage, -abende : von Brändlidog bis Scrabble, von Jassen bis Ligretto
- Familienkonferenzen, um gemeinsame Lösungen zu finden und diese auch nach einer gewissen Zeit zu evaluieren.

.....
Aus unserem gemeinsamen Brainstorming :