



# Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

**WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?**

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN  
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,  
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,  
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:  
**SECHS IDEEN, WIE DU RUHEINSELN IM FAMILIENALLTAG FINDEST**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020  
[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Sechs Ideen, wie du Ruheinseln im Familienalltag findest



Sandra Burri|Allgemein|12. Juni 2018

## **Ruheinseln zum Auftanken? Was war das nochmal?**

Vor lauter Alltagsstress kommst du, liebe Mama, lieber Papa, oft nicht dazu, dir selbst ein wenig Ruhe zu schenken (gerade, wenn du Familie und Job unter einen Hut bringen musst)?

Unsere Expertin Sandra Burri-Stalder, selbst aktive Mutter von zwei Söhnen, kennt das nur zu gut und hat hier sechs tolle Ideen für dich zusammengetragen:

1. Erlaube dir Auszeiten,
2. Streiche “Ich mach noch mal eben” aus deinem Wortschatz,
3. Beobachte dich und finde Inselnischen
4. Wann ist DEINE ideale Zeit für Auszeiten?
5. Suche dir Unterstützung
6. Verabredet gemeinsame Deals

**Klingt das spannend? Dann lies in diesen Artikel rein.**



# Ruheinseln – sie sind das schönste Geschenk, das jede\*r sich selbst machen kann.

Sie ermöglichen dir, wieder bei dir selbst anzukommen.

Doch in der Alltagshektik, im Tun, im Abarbeiten verlieren wir oft den Zugang zu unserem Mitgefühl, zu unserer inneren Stimme. So sind wir auf Lösungen im Außen angewiesen oder hetzen oft nur noch herum. Verrennen uns im Alltag. Weil wir überflutet und überschwemmt sind mit Informationen und To do-Listen. **Wir sind dann blockiert und funktionieren nur noch auf der Verstandesebene. Die Ganzheit geht verloren.**

## Das kannte ich auch.

Mit zwei kleinen Kindern und dem Familienalltag und Job, sehnte ich mich oft einfach nach Ruhe. Hatte ich Ruhe, waren meine Beine oft so kribbelig, dass ich sie gar nicht genießen konnte.

Heute weiß ich, wieso ich mich so nach Ruhe, nach Zeit für mich sehnte: weil meine intuitive Stimme immer leiser wurde. Ich verlor ein bisschen den Zugang zu ihr. Ich konnte es nicht äußern. Ich merkte nur: "Hier ist was anders, hier fehlt mir was."

## Seit einiger Zeit gönne ich mir bewusst Auszeiten.

Mir gelingt es immer besser, diese Auszeiten in meinen Alltag einzubauen. Der Effekt: Ich fühle mich wieder innerlich in Ruhe. Im Frieden. Ich habe meinen Seelenraum wieder integriert.

Doch wie erschaffe ich mir Ruheinseln im Familienalltag?



## Sechs Ideen für dich

Vergiss nie: Als “Manager\*in deiner Familie” bist du eine oder ein Kleinunternehmer\*in. Das ist ein 24-Stundenjob, den du mit viel Liebe und Herz machst. Es nützt niemandem, wenn dein Herz vor lauter Stress blutet.

Ich habe hier insgesamt sechs Ideen für dich aufbereitet, die dir ermöglichen, Seelenräume für dich selbst zu schaffen. Nimm vom Buffet was für dich stimmt, ergänze, wandle um, lass dich inspirieren und ermutigen. **Wir brauchen dich. Du bist wunderbar – genauso, wie du bist.**

### Idee 1:

Erlaube dir, Auszeiten zu nehmen und plane sie fest ein.

Punkt. Diese Zeiten sind ausschließlich für DICH. Keine Diskussion. Weil du dann wieder viel besser für andere da sein kannst.

### Idee 2: “Nur noch schnell”...

Bitte streiche diesen Satz ab sofort aus deinem Wortschatz. Und handele danach. Ganz viele “Nur noch schnells” führen nämlich ganz schnell dazu, dass du keine Zeit mehr für dich hast.

### Idee 3: Beobachte dich! Wann könnten sich Lücken für Auszeiten auftun?

Gehe bewusst eine Woche lang durch deinen Tag und schaue, wo du Auszeiten hast. Bewusstes Hinschauen hilft dir, die Struktur zu erkennen, die Lücken zu sehen.



## Idee 4: Wann im Tagesverlauf brauchst du eine Auszeit?

Ich bin mir sicher, da gibt es Möglichkeiten: Beim Einkauf noch eine Tasse Tee/Kaffee genießen? Zuerst ein Spaziergang durch den Park, bevor du dein Kind aus der Krippe holst? Ein handyfreier Tag? Eine Stunde Sport treiben? Ein Waldspaziergang? Dich auf die Wiese legen?

**Bewusste Rituale helfen uns, Entspannung in den Tag zu bringen, geben Sicherheit und Orientierung.**

Die berühmte Mittagsruhe. In der Zeit, in der die Kinder sich zurückziehen, Mittagsschlaf machen, Hörspiele lauschen etc. Wie wäre es, wenn du dich auch einen Moment hinlegst, anstatt sofort nach dem Essen die Küche zu machen?

## Idee 5: Erlaube dir, Hilfe zu holen.

Jemand, der dir den Raum hält und du all deine Sorgen, Ängste, Trauer, Wut aussprechen kannst. Hier hilft es oft, dir eine neutrale Person zu suchen.

Wichtiges Auswahl-Kriterium dabei: Fühle ich mich bei dieser Person wohl? Komme ich gestärkt aus einem Treffen? Fühle ich mich gesehen?

## Idee 6: Bildet Unterstützungsteams!

Um Hilfe zu bitten, ist eine Stärke. Umsetzungsideen: Gemeinsamer Mittagstisch. Jede Mama/Papa kocht einmal in der Woche. Gemeinsamer Wohnungsputztag. Betreuungs-Nachmittage organisieren und gemeinsam abzuwechseln.

**Ich finde, es ist an der Zeit, dass wir uns wieder den Raum für uns selbst nehmen. Unsere Kinder wollen, dass es uns gut geht. Ich möchte dich mit meinen Ideen daran erinnern, selbst gut auf dich achten. Dich auf allen Ebenen zu nähren.**

In Liebe, Sandra

