

**Rollenvielfalt**

**Mai / Juni 2013**

## **Bin ich wirklich „nur“ Mama oder Papa oder doch ein bisschen mehr?**

Jeden Tag erfüllen wir unsere Aufgaben. Wir stehen auf, versorgen uns selbst und unsere Familie (PartnerIn, Kind/er, Haustiere,...), sorgen uns um Haushalt, Essen, bringen Kinder in Kindergarten, Schule,... kümmern uns um das Lernen am Nachmittag, um die Freizeitaktivitäten der Kinder, managen die zeitliche Abfolge, behalten Termine im Kopf, ..... die Liste lässt sich wohl noch lange fortsetzen.

Quasi nebenbei haben viele noch einen Job, der manchmal an die Grenze der Belastbarkeit reicht. Eine wahrlich beachtliche Leistung.

Doch was steckt da alles dahinter? Welche Aufgaben sind es eigentlich, die wir hier erfüllen? Und – könnte es eventuell leichter gehen, wenn wir uns der Rollenkomplexität mehr bewusst wären?

Ich denke, je besser wir darüber Bescheid wissen, welche „Rolle“ wir gerade ausüben, also ob wir eine Tätigkeit jetzt als Mutter, Ehefrau, Angestellte/r,.... ausführen, um so besser können wir diese Aufgabe erfüllen und um so leichter können wir sie auch effektiv und ressourcenschonend ausführen.

Es kann folgedessen enorm hilfreich sein zu wissen, dass ich das Haus nicht in der Rolle der Putzfrau sauber machen muss, sondern dass es durchaus auch in der Rolle der fürsorglichen Mutter / des Vaters geschehen kann, die/der dafür sorgt, dass es für das kleine Krabbelkind einigermaßen passabel aussieht. Genau so kann es aber auch die eigene Person sein, die es gerne ordentlich hätte.

Weiters ist es wichtig, wenn wir unseren PartnerInnen begegnen, dass wir hierzu aus unserer Rolle als Arbeitende/r verlassen, dass wir dafür aber auch nicht Mutter / Vater sind sondern in erster Linie Frau und Mann. Es macht einen Unterschied, ob wir uns gegenseitig mit den Vornamen ansprechen oder ob wir uns aus Gewohnheit auch schon mit Mama und Papa anreden.

Um effektiv mit der Rollenvielfalt leben zu können, empfiehlt es sich, zuerst die unterschiedlichen Rollen wahrzunehmen und anzunehmen. Durch die Trennung der Rollen erfolgt meist

Bewusstwerdung. Erst danach kann man von den unterschiedlichen Rollen auch profitieren, wenn z.B. die strebsame, ehrgeizige Rolle der Businessfrau / des Businessmannes auch Pepp und Elan in das eigene private Familienleben bringt oder aber die Routine des Familienmanagers / -managerin Struktur im Arbeitsalltag schafft.

Zum Üben:

- Welche Rollen fülle ich aus und wie fülle ich sie aus?
- Wie zufrieden oder unzufrieden bin ich mit meiner Rollenvielfalt oder mit einer speziellen Rolle?
- Welche Bedürfnisse/Anforderungen verbinden mich mit dieser Rolle?
- Welche Rollen fehlen in meinem Leben, welche würde ich gerne mehr ausfüllen?
- Welche Rolle habe ich zu sehr ausgelebt, welche benötigt mehr Beachtung und wie könnten erste Schritte dorthin führen?

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag damit zu beginnen, sich bewusst zu machen: „Worauf freue ich mich denn heute?“

Am Abend beenden Sie den Tag damit, dass Sie sich überlegen, was denn heute alles gut gelungen ist, was Sie erledigen konnten, worüber Sie sich gefreut haben. Machen Sie sich dazu auch Notizen! So bleibt es besser im Gedächtnis. Diese Technik lenkt vom Problemdenken ab und lenkt den Fokus auf die positiven Dinge des Lebens! Wir dürfen uns auch selber Wertschätzung entgegenbringen!

Oft sind uns unsere enormen Leistungen gar nicht bewusst. Leistungsorientierung und die Komplexität unseres Arbeitslebens machen es enorm schwer, mit allen Anforderungen mitzuhalten. Streichen Sie sich doch selbst mal anerkennend über die Schulter! Wichtig ist weiters, dass wir immer weiterlernen wollen und uns weiterentwickeln. Was können wir in Zukunft anders machen, um uns das Leben zu erleichtern bzw. angenehmer und/oder erfüllter zu machen?

Manuela Kohlert

[www.eltern-und-erziehung.com](http://www.eltern-und-erziehung.com)