

Struktur für den Familienalltag

Bernhard Suttner: „Negativen Stress abbauen und in positiven Stress umwandeln“

Niedermurach. Überzeugend und humorvoll präsentierte der Pädagoge Bernhard Suttner beim gemeinsamen Elternabend der Grundschule Niedermurach und des Kindergartens Pertolzshofen in der Grundschule seinen Vortrag „Ich habe keine Zeit – wie Eltern und Kinder ihre Zeit besser nutzen können“.

In der modernen Gesellschaft haben Eltern mehrere Rollen als in früherer Zeit zu erfüllen. In vielen Familien sind beide Elternteile berufstätig. Außerdem nehmen die Hausaufgabenbetreuung, Hobbies der Kinder und auch die ehrenamtliche Tätigkeit in Vereinen zusätzlich viel Zeit in Anspruch.

Deshalb bleibt im Familienalltag oft wenig Zeit für wichtige Bereiche wie gemeinsame Mahlzeiten, den Kindern Geschichten vorlesen, mit ihnen gemeinsam beten oder ihnen am Abend das Erlebte erzählen zu lassen. Suttner wies daraufhin, dass es wichtig ist, dem Tag eine feste zeitliche Struktur zu geben. Außerdem sollte man von dem Gedanken loskommen, alles perfekt machen zu wollen. Negativer Stress belastet. Deshalb ist es notwendig, negativen



Bernhard Suttner gab beim Elternabend in Niedermurach wertvolle Tipps, wie negativer Stress abgebaut werden kann.

Bild: hzf

Stress abzubauen und in positiven Stress umzuwandeln, wie beispielsweise durch Reduzierung der Anforderungen, Einlegung von Erholungspausen, konsequente Anerkennung von Leistungen, Delegieren von Aufgaben.

„Um nicht überfordert zu werden, ist es manchmal sicher notwendig,

nein zu sagen“, so Suttner. Zum Schluss gab er noch den Tipp, dass man am Abend einen Aufgabenzettel für den nächsten Tag schreiben sollte. Dabei sollte man höchstens sieben Aufgaben festlegen. Diese sollten dann möglichst konsequent abgearbeitet werden. Alle Anwesenden erlebten einen interessanten und kurzweiligen Abend.