

VOM SOMMERMODUS ZUM SCHULCHAOS

So behaltet ihr eure Beziehung im Blick.

TEXT: Claudia Toth | FOTO: M. Fellner | GRAFIK: Shutterstock



CLAUDIA TOTH, MSC



Ganzheitliche Familienbegleiterin, psychosoziale Beraterin.

Sie begleitet Paare und Eltern dabei, ein stabiles Fundament für sich selbst, ihre Partnerschaft und die Begleitung ihrer Kinder zu schaffen. Ihre Mission: gestärkte Familien der Zukunft.

www.dielebensgestalterei.com

Es ist erstaunlich, wie schnell der Übergang vom entspannten Sommermodus zu diesem organisatorischen Marathon vonstattengeht. Der Spagat zwischen den logistischen Herausforderungen, die das neue Schuljahr mit sich bringt, und der Pflege unserer Beziehung kann sich wie ein Drahtseilakt anfühlen. Plötzlich sind wir nicht mehr das Paar, das entspannt den Sommer genießt, sondern wir stecken mitten im „Schulstart-alles-was-dazugehört“-Modus.

Man könnte fast sagen, der September wird zur Bewährungsprobe für unsere Beziehung. Die Liste der Aufgaben scheint kein Ende zu nehmen: Schulsachen besorgen, Stundenpläne checken, Freizeitaktivitäten koordinieren. Diese endlosen To-do-Listen bringen nicht nur unseren Zeitplan durcheinander, sondern auch unsere emotionalen Verbindungen.

Stress und Zeitmangel. Ich weiß, wie stressig diese Zeit sein kann. Unsere Gespräche reduzieren sich oft auf

schnelle Briefings über den nächsten Elternabend oder die beste Möglichkeit zur Kinderbetreuung. Der Stress, der uns in dieser Phase begegnet, kann leicht zu Reibereien führen und unsere Geduld auf die Probe stellen. Wenn einer von uns sich weniger engagiert, kann das schnell zu Frust und größeren Konflikten führen.

Konflikte durch Schulstress. Häufig erlebe ich Paare, die sich über das Thema Schule streiten. Oft durchleben wir selbst unsere Schulzeit wieder und wollen unsere Kinder vor unseren eigenen Erfahrungen bewahren. Doch die Art und Weise, wie wir mit diesem Thema umgehen, kann auch zu Konflikten innerhalb der Partnerschaft führen, wenn die Herangehensweisen sich unterscheiden oder Triggerpunkte ausgelöst werden. Viele Paare übersehen das, bis sie mitten in der Auseinandersetzung stecken. Der Druck, den wir auf unsere Kinder ausüben, kann nicht nur sie, sondern auch unsere Beziehung belasten.

Schule als Teil eines größeren Ganzen. Es ist essenziell, den Stellenwert der Schule im Familien- und Partneralltag realistisch einzuschätzen. Die Schule ist wichtig, aber sie ist nur ein Aspekt unseres Lebens. Der wahre Wert liegt in der Balance: Unsere Beziehung und unser gemeinsames Wohlbefinden sind die Basis, auf der alles andere aufbaut.

Gelassenheit finden. Deshalb ist es so wichtig, dass wir inmitten des Chaos eine gewisse Gelassenheit und Leichtigkeit bewahren. Gerade Mütter neigen

dazu, in den Super-Mama-Modus zu switchen und dabei weniger Energie für andere Aspekte des Lebens zu haben.

Es ist entscheidend nicht nur in die Elternebene zu verfallen. Auch wenn der Alltag von Aufgaben und Pflichten bestimmt wird, sollte die Paarebene nicht aus den Augen verloren werden. ●

TIPPS FÜR EINEN GELUNGENEN SCHULSTART:

- **Gemeinsamen Kalender nutzen:** Koordiniert Termine und teilt Aufgaben effizient durch einen gemeinsamen Kalender. So behaltet ihr den Überblick und vermeidet Missverständnisse.
- **Bewusste Leichtigkeit leben:** Setzt neue Perspektiven und fragt euch, was wirklich wichtig im Leben ist. Lasst euch nicht von Kleinigkeiten stressen.
- **Gemeinsame Rituale pflegen:** Haltet an euren gewohnten Ritualen fest und plant sie bewusst ein, um eure Beziehung trotz des Alltagsstresses zu stärken.
- **Eigene Schulzeit reflektieren:** Setzt euch mit eurer eigenen Schulzeit auseinander und teilt diese Gedanken miteinander, um Verständnis und Empathie zu fördern.
- **Stressfaktoren analysieren:** Identifiziert, was euch an bestimmten Situationen stresst und welche Reaktionen das auslöst. Bearbeitet diese Stressfaktoren gemeinsam, um Lösungen zu finden.