

„ANHALTEN, AUFTANKEN UND WEITERFAHREN!“



Zeit zu zweit, geht das in einer Familie mit vier Kindern (und manchmal auch mehr) überhaupt? Die Cramers haben festgestellt: Spontan geht gar nix, feste Vereinbarungen müssen her. Von Debby Cramer

Es ist schon herausfordernd, als Paar die Chance für eine gemeinsame Auszeit zu bekommen. Und mit jedem Kind noch ein bisschen mehr. Wir haben vier Kinder und immer wieder Pflegekinder, die auf der Durchreise sind: Wird die Auszeit dann zum Fremdwort?

Vielleicht liegt der entscheidende Fehler schon in der Formulierung des ersten Satzes. Auszeiten lassen sich nämlich nicht einfach so „finden“ – zwischen den Wäschebergen, in den Tiefen des Schulrucksacks oder im Kofferraum des Familien-Vans. Dennoch merken wir, wie sehr wir diese Zeiten brauchen. Für uns sind Auszeiten sehr wertvoll. Meistens kurz. Vergleichbar mit einem Boxenstopp im Autorennen: „Anhalten, auftanken und weiter geht's!“

DAS GROSSE GANZE

Unsere Auszeiten mitten im wilden Familienalltag nennen wir „Go2gether“. Dafür verabreden wir uns montagsmorgens zu einem Spaziergang. Um 9.00 Uhr geht es los. Das steht auch so im Kalender. Hinter uns liegt der übliche Start mit den Kindern. Alle müssen fertig werden und pünktlich zum Schulbus. Markus übernimmt die Fahrt zum Kindergarten und geht anschließend eine kleine Runde spazieren. Das ist seine tägliche intensive Zeit mit Gott. Die mache ich derweil zu Hause, denn ein Pflegekind schläft noch.

Um 9.00 Uhr sind wir dann alle soweit. Mit dem Pflegekind im Kinderwagen sind wir eine Stunde unterwegs. Ja, wir sind nicht ganz allein, aber mehr allein als sonst. Eine Regel gibt es: Es geht nicht um die Pflichten und Termine der Woche. Sondern um das große Ganze. Wir tauschen uns aus und überprüfen unseren Kurs als Familie. Betrachten die großen Linien und Entwicklungen. Zwischendurch wird ein Stück Apfel in den Kinderwagen gereicht. Wir machen einen Check der Beziehungen in der Familie und auch unserer Beziehung zueinander. Wir at-

men tief durch und genießen die gemeinsame Zeit in der Natur. Um 10.00 Uhr hat der Alltag uns dann zurück und Markus fährt ins Büro.

SOWEIT DAS BABYPHONE REICHT

Den Freitagabend haben wir uns als „Eheabend“ reserviert. Auch der steht im Kalender. Er dient unserer Beziehung. Die Rollen als Familienmanager legen wir beiseite. An diesem Abend geht es um uns als Liebespaar und Freunde. Wir nehmen uns bewusst wahr und genießen die Zeit zu zweit: ohne Haushalt, ohne Kinder, verliebt.

Unser Eheabend bedarf nicht viel Vorbereitung. Das ist auch gut so, denn zu viel Aufwand würde die Chancen auf ein regelmäßiges Gelingen senken. Also lieber ein bisschen pragmatisch, dafür aber ein Date!

Was ist trotzdem notwendig, damit wir ungestört einen schönen Abend verbringen können? Zunächst einmal muss die liebe Kinderschar aus der Bahn. Wobei das ja jeden Abend so ist. Die Abläufe sind klar. Der einzige Unterschied: Alles eine halbe Stunde später als unter der Woche und es gibt einen kleinen Film für die Kinder. Nach dem Abendessen wird der Timer auf meinem Handy gesetzt, mit der Ansage: „In zehn Minuten beginnt der Film.“ Eine faire Zeit, um sich umzuziehen, Zähne zu putzen und die Toilette aufzusuchen. Nach dem Film huschen alle in ihre Zimmer, denn dort gibt es noch ein kurzes Lied und Gebet. Für die Größeren die Lesezeit. Unsere Kinder sind noch jung genug, so dass spätestens um 20.30 Uhr Ruhe eingekehrt ist. Nur noch die Babyphones leuchten uns freundlich blau an. Die Kinder schlafen und wir legen den Eltern-Hut beiseite.

Wir schauen uns an. Was nun? An diesem Punkt sind wir spontan. Oft leitet Markus die Überlegungen ein: „Worauf hast du Lust? Erst ne Runde burgen? („Carcassonne, Die Burg“ ist unser Spiele-Favorit) Und später noch



Debby und Markus Cramer

in Ruhe was Leckeres essen? Oder willst du lieber einen Film gucken?“ Unser Weihnachtsgeschenk 2016 war ein Beamer und eine Leinwand. In unserem Heimkino sind Babyphones erlaubt und Füße werden hochgelegt. Essen und Trinken ist inklusive.

Oder doch nicht Kino, sondern die Version mit besonders nettem Blick und einem taktisch klugen Angebot: „Sollen wir einfach noch ein bisschen quatschen und dann früh ins Bett? Hmm?“

Für was auch immer wir uns entscheiden: Unsere Begrenzung ist die Reichweite der Babyphones. Und davon stehen uns gleich drei zur Seite. Je nach Wetter erweitern sich unsere Möglichkeiten auch noch auf den Garten. An der Grundstücksgrenze wird es dann langsam unsicher mit der Reichweite.

DER BABYSITTER MACHT'S MÖGLICH

Von Zeit zu Zeit kommt aber auch der Wunsch auf, eben diese Grenze zu übertreten und den Abend außer Haus zu verbringen. Dann engagieren wir meist einen Babysitter. Inzwischen halten wir zu zehn Babysittern Kontakt: aus der größeren Verwandtschaft und vor allem zu Jugendlichen aus der Gemeinde. Die Chancen, dass einer kann, wenn wir anfragen, stehen ganz gut. Und auch wenn wir eine spontane Absage erhalten, ist meist ein Ersatz zu finden. Schließlich wollen wir, dass unser Date stattfindet!

Und das fällt dann auch unterschiedlich aus. Platz 1: Essen gehen. Platz 2: Spaziergang. An dritter Stelle kommt der Kinobesuch und ach ja, in die Therme könnten wir auch mal wieder gehen.

Immer mit dabei sind freundschaftliche Gespräche. Wir reden viel, und unser Austausch lenkt unsere Blicke wieder zueinander. Schwerpunkt ist, zu erfahren, wie es uns geht. An unserem Platz, mit unseren Aufgaben. Und wenn auch nur auf der Fahrt zum Kino und zurück.

OHNE PLANUNG KEINE AUSZEIT

Einmal im Jahr richten wir uns ein „Wellness-Wochenende“ ein. Wobei unsere Wellness-Kriterien schon erfüllt sind, wenn wir ohne Kinder zwei Nächte an einem schönen Ort verbringen. Wir lieben es, gute vegane Restaurants aufzusuchen, darum zieht es uns oft in die Großstadt. Aber auch am Edersee (Nordhessen) haben wir schon mal ein wunderschönes Wochenende verbracht. Ausschlafen, wandern, und kein Kind will etwas von uns. So eine große Auszeit lässt sich definitiv nicht einfach finden. Da steckt schon einiges an Planung und Organisation dahinter: Babysitter über Nacht, den Kindern Kleidung rauslegen, Essensplan erstellen ... Doch der Aufwand ist es wert.

Natürlich sieht es in der Praxis dann doch manchmal anders aus. Ein „Go2gether“ kann nicht stattfinden, weil für die Untersuchung beim Kinderarzt nur noch dieser Vormittag frei war. Oder der „Eheabend“ fällt aus, weil Markus noch auf einer geschäftlichen Veranstaltung ist. Nur ist es eine einfache Rechnung: Etwa acht Termine im Monat sind vereinbart. Es ist ja nicht tragisch, wenn davon zwei bis drei Treffen ausfallen. Wir freuen uns dann trotzdem noch über fünf bis sechs Mal Zeit zu zweit im Monat. Damit wir die Ausfälle gelassen hinnehmen können, haben wir uns für viele geplante Treffen entschieden.

Wir haben die Erfahrung gemacht: Auszeiten müssen wir planen. Sonst haben wir keine. Um sie zu bekommen, bedarf es ein wenig Kampfkunst, doch sie haben einen hohen Stellenwert für uns, und so sind wir bereit, sie zu verteidigen. Daher ist unser Tipp an alle Auszeit-Suchenden: Wartet nicht auf einen freien Abend. Hofft nicht auf einen ruhigen Moment. Schnappt euch die Kalender und plant Auszeiten aktiv ein: Anhalten, auftanken und weiter geht's! 🍀

.....
Debby (34) und Markus (37) sind seit 13 Jahren verheiratet. Im Hause Cramer gibt es eigene Kinder im Alter von 4, 6, 8 und 10 Jahren. Und Pflegekinder, die auf der Durchreise sind.