

# Überforderung im Alltag

Familie, Beruf, Haushalt und vielleicht auch noch ein Ehrenamt. Manchmal lässt sich unser Alltag mit dem Jonglieren auf einem Drahtseil vergleichen.

**Gregory:** Es ist kurz vor sechs Uhr abends und ich sitze in meinem Büro. Der Aufgabenstapel ist gefüllt immer noch so hoch wie am Morgen und ich stelle fest, dass viele Aufgaben auf der Strecke geblieben sind. Ich wühle gerade im Aufgabenstapel, als meine Frau Claudia anruft: „Wann kommst du nach Hause? Die Kinder warten schon auf dich.“ Ein schlechtes Gewissen steigt in meinen Kopf und ich fühle mich bedrückt, dass ich meine Arbeit nicht effizienter erledigen kann – wieder ein Tag, an dem ich nicht alles geschafft habe.

Ich fahre den PC runter, ziehe meine Jacke an und mache mich auf den Weg nach Hause. Als ich die Haustüre öffne, springen mir unsere Kinder freudestrahlend um den Hals. In diesem Moment spüre ich ein starkes Gefühl von Dankbarkeit über meine wundervolle Familie. Ich lausche gespannt den Erzählungen unserer Kinder und lasse mich von ihrer Lebensfreude und Leichtigkeit anstecken.

Während des Abendessens drängen sich die unerledigten Aufgaben in den Vordergrund. Meine Gedanken sind wieder im Büro. Claudia „stupfst“ mich, wenn ich nicht aktiv am Tischgespräch teilnehme. Eigentlich lasse ich meine Büroaufgaben gerne dort, wo sie hingehören, um zu Hause meine Rolle als Vater und Ehepartner voll zu leben. Heute ist wieder einmal ein Tag, an dem mir das nicht gelingen mag. Nach dem Essen bringen wir unsere Kinder ins Bett, erzählen eine Gutenachtgeschichte und schließen das Abendritual mit einem Gebet ab.

Die Kinder sind eingeschlafen, jetzt gehört der Rest des Abends uns. Wir reden über den Tag und mit einfühlsamen Wor-



**Claudia und Gregory Custoda sind seit zehn Jahren miteinander verheiratet, haben zwei Kinder und sind Unternehmer. Vor drei Jahren haben sie erstmals ein Marriage-Encounter-Seminar besucht. Weitere Infos [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at).**

Foto: privat

ten und zärtlichen Streicheleihen von meiner Frau bekomme ich wieder Mut. Das gibt mir Kraft und ich fühle mich im Herzen berührt. Die Prioritäten verschieben sich. Plötzlich haben soeben noch ganz dringende Aufgaben weniger Wichtigkeit. Gestärkt gehen wir ins Bett und ich bin dankbar, dass ich Claudia an meiner Seite habe. „Du bist mein Fels in der Brandung.“

**Claudia:** Ich sitze am Küchentisch und bin verzweifelt, weil mir wieder mal alles zu viel wird. Wann sollte ich den Brief an unsere Kunden fertig schreiben, die Wäsche aufhängen, das Geburtstagsgeschenk für den Freund unseres Sohnes besorgen, die Schnitzeljagd für unsere Tochter planen und uns in zwei Stunden ein möglichst nahrhaftes, gesundes Mittagessen servieren?

## ZEIT FÜR UNS

Die Beziehung pflegen  
Letzter Teil

Da spüre ich die Hand meines Mannes auf meiner Schulter: „Du bist so ruhig!? Was ist los?“ Ich hole tief Luft und die Überforderung sprudelt aus mir heraus. Und prompt folgt Gregorys Antwort – klar und lösungsorientiert. „Mittagessen? Haben wir nicht noch Dosenravioli im Keller? Und kann die Wäsche nicht einfach bis abends warten? Ich helfe dir dann gerne dabei. Aaaaah, der Brief – nimm doch einfach den letztjährigen...“

Auch wenn ich es fast nicht über die Lippen bringe, stammle ich: „Ja, du hast recht, mein Schatz!“ Es könnte so viel einfacher sein. Mal nicht 110 Prozent meiner Zeit zu verplanen, mich nicht ständig mit anderen zu vergleichen und das Gefühl zu haben, nicht gut genug zu sein. Das schlechte Gewissen zu zähmen, wenn der Tag mal „nur“ gut und nicht perfekt läuft.

Zu wissen, dass ich auch eine gute Mutter bin, wenn ich nicht jeden Tag frisches, regionales, hochwertiges Essen serviere, dass ich auch eine liebenswerte Ehefrau bin, wenn ich nicht top gestylt aus dem Haus marschiere, dass es in Ordnung ist, wenn ich im Unternehmen nicht den gleichen Beitrag leisten kann wie Gregory.

Doch warum ist das eigentlich so schwierig? Darüber könnte ich mir wahrscheinlich noch lange den Kopf zerbrechen und auf die Antwort warten. Ja, manchmal ist es schwierig und die Lösung präsentiert sich nicht gleich am Silbertablett. Und dann nimmt mich Gregory einfach in die Arme und lässt mich spüren – es ist gut, so wie es ist und vor allem wie du bist! Wärme und Stärke breiten sich dann in mir aus und geben mir das Gefühl von Zuversicht, weil ich weiß, ich bin nicht allein.