

KURZ VORM DURCHDREHEN...!

FAMILIE, BERUF, GEISTLICHE BERUFUNG – WIE LERNT MAN RICHTIG PRIORITÄTEN ZU SETZEN?

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Eltern stark machen](#)

[– Fit bleiben ohne auszubrennen](#)

[Album 4700](#)

(3 CDs oder Download mit Seminarunterlagen)

Kennen Sie das? Sie haben den Eindruck, alle zerren nur noch an Ihnen herum und Sie können es niemandem mehr recht machen. Da kommen Sie als Mann ausgelaugt von der Arbeit nach Hause - wieder haben Sie nicht das geschafft, was sie sich vorgenommen hatten. Ihre Frau empfängt sie mit Reparaturen, die schon seit Wochen erledigt sein sollten, die Kinder jammern nach Ihnen und am Abend ist noch der Hauskreis, auf den Sie sich auch noch vorbereiten müssen.

Das ist aber nur die eine Seite: Als Frau haben Sie sich schon am Vormittag geärgert, weil der dämliche Wackelkontakt im Kabel des Staubsaugers Ihnen so viel Zeit raubte, an ein bißchen Ruhe oder „Stille Zeit“ ist gar nicht zu denken, die Kinder kommen schlecht gelaunt von der Schule. Die Zeit mit den Hausarbeiten ist ein Greuel; nur gut, daß die Meute noch ein wenig draußen spielen kann. Und jetzt am Abend wieder einmal die Kindern allein ins Bett bringen...

Das ist ja zum Davonlaufen! Als Mann spielen Sie mit dem Gedanken, noch ein paar Überstunden zu machen und erst dann zu Hause aufzutauchen, wenn die Kleinen bereits im Bett liegen... Als Frau könnten Sie Ihrem Mann die Leviten lesen und beneiden die berufstätigen Frauen, die nichts mit Haushalt und Kindern zu tun haben.

Dabei haben Sie es doch zu Beginn ganz anders gewollt und geplant. Stimmt's? Sie wollten sich die Aufgaben teilen, sich gegenseitig unterstützen und ergänzen. Die Kinder sollten auf keinen Fall zu kurz kommen – als Mutter wollten Sie ihre Berufstätigkeit für die wichtigsten Kindheitsjahre zurückstellen und als Vater wollten Sie nicht wie die anderen Männer nur Beruf und Gemeinde im Kopf haben. Und jetzt sind Sie kurz vorm Durchdrehen, weil Sie den Alltag nicht mehr in den Griff bekommen.

Wie schafft man es nur, daß kein Lebensbereich zu kurz kommt und auch noch ein bißchen für die persönlichen Bedürfnisse übrigbleibt? Ich hoffe, dieser Artikel hilft, die Prioritäten wieder einmal neu zu ordnen! Auf jeden Fall ist er eine gute Anregung für einen Eheabend oder für ein Gespräch mit Freunden.

Wie setzt man Prioritäten richtig?

Viele kennen folgenden Prioritätenliste: zuerst kommt

- die Beziehung zu Gott, dann
- der Ehepartner,

- die Kinder,
- der Beruf,
- die Gemeinde.

Jetzt könnte ein Pfarrer sofort einwenden: "Nein, nein, Eberhard, also das mit der Gemeinde an letzter Stelle, das gefällt mir nicht. Die sollte doch lieber gleich nach der Beziehung zu Gott kommen." Tatsächlich, über die richtige Zuordnung der Punkte nach der „Beziehung zu Gott“ kann man recht unterschiedlicher Meinung sein.

Mich hat diese hierarchische Gliederung noch nie besonders befriedigt. In meinen Augen ist das Leben viel zu aufregend als daß man es so starr gliedern könnte. Deshalb möchte ich ein anderes Modell vorstellen:

(Abbildung)

Der Alltag kreist doch im allgemeinen um Berufsleben, Kinder, Haushalt, gesellschaftlichen Verpflichtungen, dem Hobby, Gemeindeaktivitäten und Freunden. Die Schwerpunkte bei Mann und Frau können sich unterscheiden - jeder hat seine eigenen Herausforderungen, und die Kunst besteht darin, jedem Bereich die Beachtung und Zeit zu schenken, die *gerade* benötigt werden. Alle Bereiche sind wichtig, andererseits ist es eine Illusion zu meinen, man müsse allen stets die gleiche Aufmerksamkeit widmen. Da kommt man sich schnell vor, wie ein Hamster im Laufrad: Alles dreht sich vor einem, und man weiß nicht mehr, wie man jedem gerecht werden soll. Das sind die ersten Schritte zum Ausbrennen, zum viel gefürchteten Burn-Out. Man weiß einfach nicht mehr, wie man noch zurechtkommen soll.

Reflektieren Sie doch einmal einen Moment für sich, wo bei den eben genannten Verantwortungsbereichen für Sie zur Zeit die größten Herausforderungen liegen. Wir werden uns da sehr unterscheiden: Bei dem einen kommen zur Zeit die Kinder zu kurz, bei dem anderen vielleicht die Freunde. Jemand anders muß jetzt unbedingt mehr in die Ehebeziehung investieren, ein anderer eine herausfordernde Berufsphase durchstehen. Kritisch wird es stets dann, wenn sich Probleme gleichzeitig in mehreren Bereichen ballen.

Der richtige Dreh- und Angelpunkt

„Wie komme ich jetzt nur zur Ruhe?“ „Welche Entscheidung ist die richtige?“ „Wie kann ich nur die Nerven behalten und die passenden Worte finden?“

Nur gut, wenn wir dann in unserer Beziehung zu Gott Ruhe finden, Kräfte sammeln und auf seine Ratschläge hören können. Wenn die persönliche Glaubensbeziehung zu Gott im Mittelpunkt steht, und sich die anderen Lebensbereiche darum drehen, kann man lernen, jedem Bereich zur rechten Zeit die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm zusteht – und das auch noch mit göttlicher Weisheit und Agape-Liebe, die nur aus einer engen Lebensbeziehung zu Gott-Vater kommen können. Der Bibelvers aus Römer 5, 5 unterstreicht das eben Gesagte: "Gottes Liebe ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist." Wie oft fehlt uns doch die Liebe – im Umgang mit den Kinder, dem Ehepartner, den Arbeitskollegen... Und hier steht die Verheißung, daß wir etwas von seiner Liebe geschenkt bekommen. Wenn Sie diese enge Beziehung zu Gott-Vater suchen und pflegen, werden Sie auch Schritt für Schritt sensibler für sein Reden. Gott hat ein

großes Interesse an Ihrem persönlichen Leben, er möchte Ihnen helfen, die Prioritäten richtig zu setzen und Ihren Lebensplan zu finden: "Ich werde dich unterweisen und dich leiten auf dem Weg, den du gehen sollst. Meine Augen auf dich richtend, will ich dich begleiten." Lesen Sie in Psalm 32, 8. In der Beziehung zu Gott liegt das Geheimnis! Diese Beziehung muß der Angelpunkt werden, um den sich alle anderen Lebensbereiche drehen.

Ein gutes Eheteam kann viel bewegen!

Welcher Platz fällt in dem neuen Prioritäten-Modell dem Ehepartner zu? Wie im alten Modell kommt nach der Beziehung zu Gott die Beziehung zum Ehepartner, aber das neue Modell stellt den Teamgedanken stärker heraus. Im Schöpfungsbericht der Bibel lesen wir: Gott schuf die Menschen und sagte zu beiden, "macht euch die Erde untertan". Weiter lesen wir "es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei, er braucht ein Gegenüber, eine Ergänzung, ein Korrektiv". Wenn Sie verheiratet sind, dann sind Sie einen Bund eingegangen, "ein Fleisch geworden", wie die Bibel sagt - ein Team, das sich die Erde untertan machen soll. Sie können und dürfen Ihr Leben nicht mehr als zwei „Einzelkämpfer“ führen, sondern müssen die Dynamik und die Kraft eines guten Ehetteams entdecken.

Ist es nicht so, daß einfach zu viel Energie mit Grabenkämpfen in der eigenen Ehebeziehung verpulvert wird? Gott hat Mann und Frau sehr unterschiedlich geschaffen – aber nicht, damit wir uns ständig gegenseitig auf die Nerven gehen und gegeneinander kämpfen, sondern damit wir uns in unserer Unterschiedlichkeit ergänzen und stärken. Das ist natürlich ein intensiver Lernprozeß, in den man sich bewußt hineinbegeben muß. Ich kann Sie nur ermutigen: „Entdecken Sie Ihren Partner neu und lernen Sie, seine Schwächen mit Ihren Stärken zu kompensieren!“

Diese Beziehungsarbeit schafft man oftmals nicht allein; man braucht Anregungen und Hilfe von anderen. Gerade das ist das Anliegen unserer Familienarbeit: Ermutigung und Tips mitzugeben, damit der Familienalltag gelingen kann und wir als Ehepaar ein gutes Team werden können.

Zwei Beziehungsebenen, die stimmen müssen!

Ich kann jetzt nicht weiter ausführlich auf die verschiedenen Verantwortungsbereiche eingehen, die uns täglich umkreisen. Aber für uns haben wir eins festgestellt: Wenn unsere Beziehung zu Jesus vom Feuer der ersten Liebe geprägt ist und dann gleichzeitig noch die Beziehung zum Ehepartner von Wertschätzung, Freundschaft, Romantik und Erotik getragen ist, können wir mit den Herausforderungen des Alltags ganz anders umgehen und bessere Prioritäten setzen, als wenn es ausgerechnet in einem dieser zwei Bereichen kriselt.

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Leben liegt in der lebendigen Beziehung zu Gott und einem guten Eheteam!

Prägen Sie sich dieses Schaubild ein, denn genau dazu möchte ich Sie ermutigen: Bringen Sie wieder frischen Wind in die Beziehung zu Jesus und zum Ehepartner!

Dr. Eberhard Mühlau

