



**Christina Hauptmann**  
wirbelwind-Redakteurin,  
verheiratet, drei Kinder.

Ratgeber hat sie schon so einige gelesen, alle rund um eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Nun hat unsere Redakteurin Christina Hauptmann ein weiteres Buch studiert und die „simple present – Methode“ von Buchautorin Felicitas Richter ausprobiert. **Ihr Fazit:** Erstrebenswert simpel, wohl-tuend beruhigend – aber auch nicht ganz einfach.

Text: Christina Hauptmann



### Bewusstes Lesevergnügen

Achtsamkeit statt Work-Life-Balance: Felicitas Richter zeigt auf einfühlsame Weise, wie engagierte Eltern trotz Stress ihre Souveränität und Energie behalten oder zurückgewinnen. Ein echtes Must-have-Buch, das auch Väter anspricht!

ISBN 978-3-517-09293-5

Die neue Erfolgsmethode  
„simple present“ soll Eltern helfen,  
durch Präsenz gelassener durch  
den Alltag zu gehen:

*„Ich mach's jetzt  
wie eine Murmel!“*

Ich übe mich in meinem neuen Leben, meinem „simple present“- Leben. Nein, ich habe nicht zu lange englische Grammatik mit meiner schon langsam pubertierenden Tochter geübt. Ich probiere gerade eine neue Methode aus, wie ich als Mutter von drei Mädchen alles am besten unter einen Hut bringen kann: Kinder, Mann, Beruf, Haushalt, Verabredungen, Feiern, ach, und so weiter und so weiter.

Stopp, würde mich jetzt wohl Autorin und Begründerin der „simple present-Methode“, Felicitas Richter, korrigieren. Hier hat sich gerade der erste gedankliche Fehler eingeschlichen. Denn, so sollte ich von ihr nun schon gelernt haben: Eigentlich ist schon alles unter einem Hut. „Es kommt darauf an, dass wir selbst unter dem Hut bleiben“, schreibt sie in ihrem neuen Buch „Schluss

mit dem Spagat“ – Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen.

Aber nun mal ganz langsam. Am besten, Sie üben gleich mal mit mir. Lesen Sie diese Zeilen ganz bewusst – und schalten Sie alle Gedanken ab, die Sie gerade noch mit sich tragen: weg also mit diesen unbehaglichen To-do-Blitzgewittern im Gehirn, etwa die noch nicht geleerte Waschmaschine, den Anruf Ihres Mannes, dass er schon wieder auf Dienstreise geht, der Kleine, der ein Glas klebrige Apfelschorle umgeworfen hat, und die Große, die Hilfe bei den Mathehausaufgaben braucht. Ach ja, und Ihre Mutter müssten Sie ja auch noch anrufen. Ne, jetzt nicht. Jetzt sind Sie dran. Jetzt wird gelesen. Jetzt sind Sie ganz präsent, ganz bei sich und diesem Text. Genießen Sie, was Sie gerade tun!



## Prioritäten setzen

**W**ie, das geht nicht? Weil Sie Ihrer Tochter wegen ein schlechtes Gewissen haben – Sie meinen, die Hausaufgaben sind jetzt doch wichtiger als Ihre Lektüre? Kenne ich, das Gefühl. Frau Richter kennt es auch. Ihr Tipp: Kurz in sich gehen und überlegen, was ist jetzt im Moment am wichtigsten?

O.K., vielleicht doch nicht dieser Artikel, wohl eher die Hausaufgabenhilfe für Ihre Tochter. Machen Sie das zuerst. Aber nicht schnell zwischendurch, sondern voller Konzentration, seien Sie dabei ganz präsent. Und nachher, wenn alle im Bett sind, dann können Sie den Text hier erneut anfangen zu lesen – egal, ob Sie vorher oder nachher die Waschmaschine ausräumen. Hauptsache, Sie genießen die Zeit für und mit sich selbst. Erinnern Sie sich an den Anfang des Textes: Sie selbst müssen auch unter den Hut passen! Also ist zwischendurch Innehalten angesagt. So jedenfalls habe ich das aus Felicitas Richters Buch herausgelesen.

Die Autorin ist selbst Mutter von vier Kindern und hat lange nach einem Weg gesucht, die Balance zwischen Familie und Beruf zu finden. Wie sie selbst schreibt, vergeblich. Nie war ihr Leben wirklich in Balance, denn für berufstätige Mütter hört der Arbeitstag ja nicht nach Büroschluss auf.

## Eine Murmel brachte es ins Rollen

**E**rst die eigens von Richter entwickelte „simple present-Methode“ half ihr, aus dem Hamsterrad, das wir alle zu gut kennen, auszusteigen. Die Methode für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen hat sie für sich entdeckt durch das Beobachten einer Murmel. „Was ich da sah, gefiel mir: sich bewegen und doch ruhig bleiben, konzentriert auf die eigene Mitte. Wie war das möglich? Wie machte die Murmel das?“, fragte sich Felicitas Richter.

Die physikalische Erklärung, die Richter prima erklärt, würde den Text hier ausufern lassen. Daher nur die zusammenfassende These der Autorin: „Die Murmel zeigt mein Wunschbild für Ihren Alltag zwischen Familie und Beruf: Die Kräfte, die Sie in Bewegung halten, und die anderen Kräfte, die für Ihre innere Ruhe und Gelassenheit sorgen, befinden sich im Gleichgewicht. Sie heben einander nicht auf, sie sind beide gleich wichtig.“

Genau dieses Gleichgewicht bedeutet für Felicitas Richter „simple present“. In sich selbst ruhen und zugleich die Umgebung aufmerksam wahrnehmen. Ich lerne: Ich muss mich nicht zerreißen zwischen allen Anforderungen, es genügt, sich in jedem Augenblick einer Sache, einem Menschen zu widmen – voller Konzentration und Hingabe.

Felicitas Richters Buch tut mir gut, es ist ein Ratgeber, der mir keine Regeln auferlegt, sondern einer, der mir Mut macht, ganz bei mir zu bleiben. Einer, der sagt, dass wir alle im gleichen Boot sitzen und dass es gar nicht so viel Veränderung braucht. Nur eben diese eine, im Prinzip ganz leichte: Alles, was ich tue, ganz bewusst zu tun.

Ich wende das jetzt immer öfter an, aber ich bin so ehrlich wie auch Felicitas Richter: Es funktioniert (noch) nicht immer. Immer noch kriege ich eine mittelschwere Krise, wenn meine Töchter aus verschiedenen Ecken „Mami“ schreien, sich dabei (morgens) nicht anziehen und ewig brauchen, und alle gleichzeitig was von mir wollen. Und dann klingelt auch noch das Telefon. Was sollte ich nun tun? Zunächst den AB drangehen lassen, zurückrufen kann ich auch später noch. Und dann: Durchatmen – und mich einzeln jedem Kind zuwenden.

**M**anchmal klappt es schon ganz gut. Dann passe ich prima mit drunter unter meinen Hut der Erledigungen – dabei lasse ich übrigens immer häufiger eine Murmel kreisen. Denn: Wie bei ihr, liegt die Kraft in unserer Mitte! ●

# „Simple present“: Im Gleichgewicht leben

wirbelwind-Redakteurin Christina Hauptmann sprach mit Felicitas Richter, Autorin und Referentin für Fragen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Referentin beim nächsten JAKO-O Familien-Kongress am 18. + 19. November 2016 bei JAKO-O in Bad Rodach. Mehr Infos auf Seite 28!



Felicitas Richter

Das ist wunderbar, denn so kommen sie miteinander ins Gespräch, wie der Alltag funktionieren kann und was beide sich wünschen.

**Ein gutes Stichwort: Das Miteinander in der Partnerschaft. Wie kann hier simple present beiden helfen?**

**Frau Richter, helfen Sie mir mit „simple present“: Etwa, wenn die Schlafanzüge meiner Kinder zum tausendsten Mal zusammengeknüllt auf dem Fußboden liegen ...**

● Wenn es nur der Schlafanzug wäre! Außerdem bleiben die Schultaschen im Weg stehen, der Müll quillt über und nebenbei entdeckt man neue Wachsstift-Striche auf dem Ledersofa! Wir reden und reden, um unsere Kinder dazu zu bringen, Regeln zu beachten und Ordnung zu halten – zu oft erfolglos.

Wir geraten in eine Dauer-Nörgel-Schleife und die Kinder schalten auf Durchzug. Ein Teufelskreis. Simple present bedeutet hier: „Halte inne, suche dir ein, zwei Regeln aus und setze diese ruhig und bestimmt durch.“ Also: Zum Kind gehen (Präsenz zeigen) und einfordern: „Ich möchte, dass du jetzt den Schlafanzug dorthin räumst, wo er hingehört!“ Wenn wir selbst ernst nehmen, was uns wirklich wichtig ist, nehmen das auch die Kinder ernst.

**Sie geben in Ihrem Ratgeber zu, dass es nicht immer leicht ist, im Alltag simple present zu sein – dass auch Sie sich kleine Erinnerungen daran in den Alltag einbauen müssen.**

● Die besten „Erinnerungen“ sind die Stressmomente selbst: Wenn der Zwerg den Aufstand probt, die Chefin kurzfristig Überstunden anordnet. Wenn dann unsere Alarmglocken im

Kopf schrillen, weil uns alles zu viel ist, ist das das Signal, sich an drei simple present – Prinzipien zu erinnern:

1. **Stoppe!** Beruhige dich, sortiere dich, entspanne dich!
2. **Vereinfache!** Mache jetzt und hier den nächsten, wichtigen Schritt! Und zwar einen.
3. **Beteilige!** Überlege, was oder wer dich jetzt entlasten kann.

Für mich persönlich nutze ich auch noch einen symbolischen Gegenstand: Die Murmel. Überall im Haus habe ich Murmeln verteilt – sie erinnern mich immer wieder daran, auf den Ausgleich meiner Kräfte zu achten.

Beobachten Sie mal eine sich drehende Murmel ... Sehen Sie ihre auf die innere Mitte ausgerichtete Kraft?

**In Ihren Texten sprechen Sie auch Väter an. Welche Erfahrung haben Sie mit Männern gemacht, die das Buch lesen – gibt es die überhaupt?**

● Simple present als Modell spricht viele Menschen an. Ein Vater meinte: „Ich rede viel ruhiger mit meinem Sohn. Das tut uns beiden richtig gut!“ Ein anderer: „Ich habe einmal klar angesprochen, dass ich Teamsitzungen pünktlich beenden möchte. Seitdem sind die Meetings viel effektiver.“ Väter scheinen sich das Buch weniger selbst zu kaufen, aber „mitzulesen“, wenn ihre Partnerinnen es tun.

● Wichtig ist als allererstes, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu überlegen, was mir genau fehlt. Und es dann auch zum Ausdruck bringen: „Bitte nimm mich einfach mal in den Arm!“ Und nicht denken, „der andere muss doch merken, was mir fehlt.“ Das tut er oft nicht, weil er selbst damit beschäftigt ist, mit all den Anforderungen des Alltags klarzukommen. Deswegen einfach mal fragen: „Wie war dein Tag?“ Und genau zuzuhören, ohne gleich Kommentare oder Ratschläge zu geben. Manchmal sind es ganz kleine Gesten der Aufmerksamkeit, die Nähe herstellen – mitten im Stress eine SMS oder einfach nur ein kleines Herzchen bei WhatsApp. Es zeigt: Ich denke an dich, ich nehme dich wahr!

**Sie zitieren das schöne chinesische Sprichwort: „Die Arbeit läuft Dir nicht davon, wenn Du Deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis Du mit der Arbeit fertig bist“.**

● Eigentlich stimmt das Zitat nur halb. Denn oft genug sind es ja die Kinder, die uns den Regenbogen zeigen. Kinder bremsen uns im Stress aus, sie stecken uns mit ihrer Freude an. Entscheidend ist in diesen Momenten, die Chance zu nutzen – hinzuschauen und Neues, Buntes im Grau des Alltags zu entdecken. Wir können diesen Blick trainieren. Sich selbst immer wieder mal die Augen öffnen, sich überraschen lassen, etwa beim Autofahren: „Guck mal, wie schön der Abendhimmel heute ist.“ ●