



Strukturen.

Wir haben unsere Wohnung in Deutschland aufgelöst.

Und hier in Portugal kam eines der wichtigsten Dinge aus Deutschland an: Ein großes Whiteboard mit einem Wochenplan drauf.

Dieser Plan ist vor allem für mich und meinen Mann wichtig. Da wir beide Zuhause sind und flexibel arbeiten, ist es eine echte Herausforderung, Strukturen zu halten. Und gleichzeitig brauchen wir sie.

Als der Plan hing, die Zeiten markiert und die Stiftfarben sortiert waren, sagte unser Sohn ganz erleichtert: "Ich bin ein bisschen zu Hause hier."

Strukturen geben uns Halt. Sie können sehr, sehr hilfreich sein. Das Blöde ist, dass wir sie oft mit Regeln verwechseln. Und mit Zwang.

Ich selber lerne das gerade erst - ich bin als Kind oft genug gezwungen worden, Rhythmen einzuhalten. Die Idee von Struktur war an Zwang gekoppelt: Essenszeiten, jahreszeitlich schmücken, Bettgehzeiten. Das Wissen darüber, dass Struktur gut tut, war gekoppelt an die erzieherische Idee, dass ich dazu gezwungen werden musste. Denn ich war ja ein Kind.

Das hatte zur Folge, dass mir Struktur schwer fiel.

Inzwischen habe ich gelernt, dass Struktur und Zwang zwei Dinge sind. Zwei sehr unterschiedliche Dinge.

Struktur gibt Halt. Sie ist ein Rahmen. Solange sie dem Ziel der Beziehung, Verbindung und Liebe untergeordnet ist, ist sie eine sehr schöne Idee. Solange sie eine starre Regel wird, die sich um ihrer selbst willen erhält, verlieren wir das, worum es geht: Unsere Werte.

Immer, wenn für dich also die Frage ansteht - ist das gerade hilfreich? Brauchen wir Struktur? Würde ich genau das anschauen: Welchem Zweck dient das? Ich wünsche dir eine schöne, spannende Woche!

Deine Ruth