

NICOLA SCHMIDT  
JULIA DIBBERN



# slow family

Sieben Zutaten für ein einfaches  
Leben mit Kindern



**BELTZ**

# Bullerbü für alle!

*»Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe von Menschen die Welt verändern kann. Tatsächlich sind das die Einzigen, die es je getan haben.«*

Margaret Mead<sup>1</sup>

Schnell noch die Wäsche aufhängen, während das große Kind – hoffentlich – schon mal die Schuhe anzieht. Wir kommen zu spät zum Turnen. Nutzt nichts, die Wäsche muss noch eben, damit wir sie morgen früh haben, und ... »Hat eigentlich mal wer die Spülmaschine ausgeräumt? Wieso

muss das immer ich machen?«  
Zack, noch den Müll ans  
Handgelenk gehängt, schnell  
gucken, ob der Herd aus ist. Sind  
die Arbeitsunterlagen dabei für die  
Wartezeit? Das kleine Kind räumt  
derweil die Schublade mit den  
Töpfen aus. Drüber stolpern,  
fluchen, einräumen, das kleine  
Kind auf den Arm nehmen, Blick  
auf die Uhr ... jetzt aber los! Tür zu,  
am Schuhregal der Nachbarn  
hängen bleiben, aua, raus jetzt, wo  
ist der Autoschlüssel,  
verflixtnocheins ...

»Mama«, sagt das Kind.

»Was?«

»Mama, guck mal, 'metterling!«

Muss das so sein? Wann haben wir

uns das letzte Mal die Zeit genommen, um eine Pustebblume zu bewundern? Mit unserem Kind einen Käfer zu untersuchen? Die Delfine in einer Kinderkrakelzeichnung zu finden? Gemeinsam einen Plätzchenteig aufzuessen? Es ist höchste Zeit, langsamer zu werden. Allerhöchste Zeit. Sonst verpassen wir die besten Jahre mit unseren Kindern. Zeit, die wir nie wieder zurückholen können. Und gleichzeitig darf das »Nimm dir Zeit« nicht zum nächsten Punkt auf der Du-bist-nicht-gut-genug-Liste werden, der uns unter Druck setzt.

Deshalb ist dieses Buch eine Anstiftung, das zu tun, was in der

Familie wichtig ist. Konsequent.  
Erhobenen Hauptes. Und  
hüpfenden Schrittes.

## Die gute Nachricht

Aus der Wissenschaft – und aus  
eigener Erfahrung – wissen wir:  
Weniger ist wirklich mehr. In jeder  
Hinsicht.

Wer bewusst aufhört, sich selbst  
und seine Kinder zu hetzen,  
beruhigt nicht nur sein  
Familienleben. Der Satz »Ich  
nehme mir die Zeit« wirkt viel  
weiter. Wir schaffen damit mehr  
Raum und Ruhe für unsere  
Beziehungen (für das »Dorf«, das  
es braucht, um Kinder zu

erziehen!), unsere Ehe oder Partnerschaft und unsere Gesundheit. Und, so paradox es zunächst klingen mag: Langsam erreichen wir auch besser, was wir uns vornehmen. Wir können unsere Träume besser verwirklichen. Entscheiden, was wirklich wichtig ist.

Einfach deswegen, weil wir achtsamere Entscheidungen treffen. Wir ersparen uns all die zeitraubenden Irrungen und Wirrungen. Ein entspanntes Leben, ein Slow-Family-Leben, ist eine echte Alternative zum derzeit gängigen Modell des Größer-schneller-weiter. Vor allem ist es eine Alternative, die wir selbst nach unseren Wünschen bauen und