

SZ.de

## Eltern und Kinder im Terminstress

### Der Juli ist der neue Dezember

17. Juli 2023, 15:54 Uhr | Lesezeit: 4 Min.

**Kuchen backen für die Erzieherin, T-Shirts drucken fürs Schulfest, Essen verkaufen beim Hockeyverein - vor den Ferien ballen sich mehr Termine und Aufgaben als zu Weihnachten. Muss das alles wirklich sein?**

Von *Tanja Schwarzenbach*



*Im Juli jagt ein Termin den anderen. "Das schlaucht so", sagt Katrin Rindermann, berufstätig und Mutter von vier Kindern. Foto: Robert Haas*

34 Grad, Sommer - ab ins Freibad mit den Kindern? Ach ne, Moment, da war doch was: Kuchenbacken und Basteln für die Verabschiedung der Erzieherin im Kindergarten, T-Shirts drucken lassen für das Sommerfest der Grundschule und, ach ja, beinahe vergessen, im Hockeyverein der Söhne soll man in einer Sechs-Stunden-Schicht Essen verkaufen. Übertrieben? Von wegen. Das war noch längst nicht alles.

Im Kalender von Katrin Rindermann aus Schwabing, 42, Mutter von vier Kindern, reihen sich noch zig weitere Termine aneinander – und nicht nur bei ihr. Mit wem man auch spricht, mit Müttern oder Vätern, immer wieder wabert ein Satz durch die Luft: "Juli ist wie Dezember" - stressig und voller Eltern-Kind-Termine.

Schule, Kindergarten, Betreuungseinrichtungen, Musikschule, Schauspielschule, Sportvereine - überall wird gefeiert, aufgeführt und oft auch um Mithilfe gebeten. Die meist berufstätigen Eltern sollen in ihrer Freizeit auf- und abbauen, backen, kochen, Sportergebnisse messen, DJ sein und Barkeeper. "Das schlaucht so", sagt Katrin, selbst berufstätig. "Das kommt ja alles zum Alltagsprogramm dazu".

Warum all der Stress, war das schon immer so? Schulleiterin Ute Hartmann von der Wilhelmgrundschule in Schwabing kann zumindest aus schulischer Sicht sagen: Der Juli war immer schon der stressigste Monat. "Da haben wir das Sport- und Sommerfest und viele Ausflüge. Wenn man mehrere Kinder hat, vielleicht auch noch im Kindergarten, wird es dann schon schwierig, überall hinzugehen."

Dunja Schoerrig, Schulleiterin der Erzbischöflichen Franziskus-Grundschule in Haidhausen, glaubt, dass die Menschen gerade in diesem ersten unbeschwerten Sommer nach Corona wieder mehr Lust hätten, sich zu treffen. Wenn dann aber zusätzlich zu den schulischen auch noch die privaten Termine von Sportvereinen oder in künstlerisch-kreativen Bereichen dazukommen und vielleicht noch das Nachbarschafts- oder Hoffest, dann werde es halt sehr viel.

"Wir haben versucht, im Juli möglichst wenige Veranstaltungen auf den Terminkalender zu setzen", sagt Schoerrig. "Das tut den Kindern gut, damit sie etwas zur Ruhe kommen. Wir haben ja auch noch Schule." Auch die Nachfrage der Eltern nach einem eigenen Fest für die Viertklässler hat sie deswegen abgelehnt. "Wir verabschieden die vierten Klassen in der Aula mit den Lehrern, aber ohne Eltern."

### **Die Eltern müssen nicht bei jedem Fest dabei sein**

Am Ende eines Schuljahres etwas zu feiern, sei ein natürliches Bedürfnis und habe mit unserer Vorstellung von Abschluss zu tun, sagt Mechthild Schäfer, Professorin und Leiterin der Arbeitsgruppe Angewandte Sozial- und Beratungspsychologie am Department Psychologie der LMU. "Aber Schulen und andere Einrichtungen sollten sich ruhig trauen, einen Rahmen dafür zu setzen." Etwa das Fest nur mit den Kindern zu feiern oder zusammen mit den Eltern, dann aber nur mit ein paar wenigen kulinarischen Highlights. Damit ließen sich nicht nur die Anzahl der Termine für die Eltern reduzieren, sondern auch der Aufwand, der oftmals damit verbunden sei.

Grundsätzlich seien aber auch Schulfeste mit den Eltern wichtig, für das Gemeinschaftserlebnis und den Austausch zwischen den Eltern, sagt Schäfer. Das sei auch förderlich für das Schulleben.

"Gerade wenn es um Aufführungen geht, haben die Kinder gerne ihre Eltern dabei oder jemanden, der ihnen nahe steht. Sie zeigen etwas Tolles und wollen gesehen werden", erklärt Schäfer. Wenn die Eltern das Kind aus der ersten oder zweiten Reihe anlächelten, gebe ihnen das Sicherheit und die große Anzahl der Zuschauer reduziere sich für das Kind auf eine Person. Deshalb rät Schäfer den Eltern, die Termine aufzuteilen und auch mal Patentante oder Großeltern zu bitten, die Kinder zu einem Fest zu begleiten, damit sie selbst entlastet sind.

Berit Menze, Inhaberin der Schauspielschule "YouAct" in München, hat auch schon überlegt, wie es für alle weniger stressig werden könnte. Es sei den Kindern und Jugendlichen sehr wichtig zu zeigen, was sie können, sie wollten auf die Bühne. "Was ich mir schon Gedanken gemacht habe, wie wir von diesem Juli wegkommen können!", sagt Menze. "Wir haben 21 bis 22 Schauspielklassen, jede führt etwas im Juli auf, aber ich weiß nicht, wohin sonst mit den Aufführungen." Um Ostern und Pfingsten hätten die Kinder Notenstress und Abschlussprüfungen, der Herbst sei auch ungeeignet, weil die Schauspielgruppen noch zu frisch seien.

So aber hat Menze nicht nur das Problem, dass der Juli stressig ist - es können auch viele Kinder im Juli gar nicht mitmachen, weil sie zum Beispiel eine Klassenfahrt haben, einen Tag der offenen Tür oder andere Dinge. "Dann wird es schwierig, ein Stück einzuüben." Ein Junge habe sich entscheiden müssen, ob er ein Geigenkonzert geben oder in der Schauspielaufführung auftreten wolle.

"Wir bräuchten noch einen Monat, den nur ich kenne!", scherzt Menze. "Ich habe das Gefühl, dass die Kinder, aber auch wir alle einfach mehr machen als früher." Einen ähnlichen Eindruck hat eine Schulleiterin aus der Maxvorstadt. Viele Eltern würden auch die Wochenenden so vollpacken, dass die Kinder montags in der Schule total erschöpft seien.

## **Irgendwann backen die Kinder selbst den Kuchen**

Sind die Eltern berufstätig und die Kinder bis zum späten Nachmittag in Einrichtungen untergebracht, ist die gemeinsame Zeit natürlich knapp und soll möglichst schön sein. Schließlich ist Sommer. "Die Ansprüche sind sehr hoch", sagt Katrin Rindermann, die bei allen Schul- und Vereinsfesten ihrer Kinder mithilft und sich manchmal mehr Unterstützung durch die anderen Eltern wünschen würde.

Aber für gestresste Eltern ist Hoffnung in Sicht, nicht nur weil der Juli sich dem Ende nähert. Petra, 51, aus Sendling, Mutter zweier Kinder, erzählt, dass sie während der Grundschulzeit als Eltern auch noch sehr engagiert gewesen seien. Mittlerweile backe ihre zwölfjährige Tochter den Kuchen für das Schulbuffet aber selbst, und ihr 14-jähriger Sohn sei manchmal froh, wenn sich die Eltern auf den Festen gar nicht mehr blicken lassen.

Zu lesen auf SZ.de: <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen-eltern-terminstress-juli-schule-sommerfeste-1.6038248?reduced=true>

*Erschienen in der Printausgabe der SZ am 18.7.23 unter dem Titel „Terminstress statt Sommer-Gefühl“*