

## Morgenroutine zwischen Druck machen und fließen lassen

„Nun mach doch mal. Werd´ endlich fertig. Trink deine Milch aus und geh Zähne putzen. Zieh deine Schuhe an, wir müssen gehen ...“

Wer kennt das nicht: Besonders frühmorgens, wenn die Zeit knapp ist und die Uhr unbarmherzig tickt, ist es ein immer wiederkehrender Kampf, um pünktlich loszugehen. Woran mag das nur liegen und vor allem: welchen Ausweg gibt es dazu?

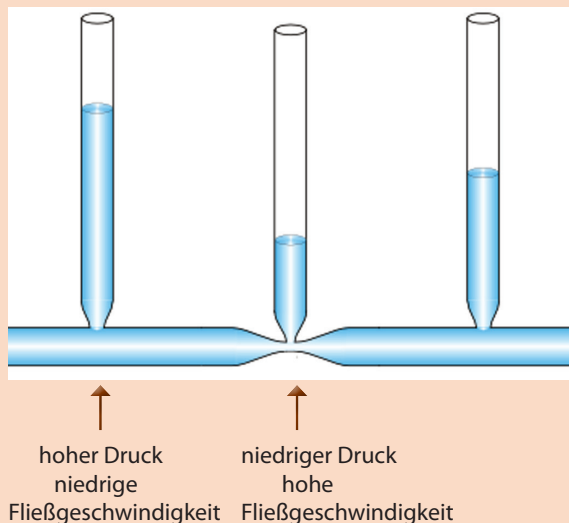
Auf die Spur kann uns an dieser Stelle der Schweizer Mathematiker und Physiker Daniel Bernoulli aus dem 18. Jahrhundert bringen.

Er fand heraus, dass die Fließgeschwindigkeit einer Flüssigkeit in einem Rohr dann größer wird, wenn der Durchmesser kleiner wird. Gleichzeitig sinkt der Druck, wenn der Durchmesser kleiner wird und die Fließgeschwindigkeit steigt.

Ist der Durchmesser eines Rohres größer, umso mehr Flüssigkeit fließt hindurch, aber die Fließgeschwindigkeit verringert sich dadurch wieder.

Kurz gesagt: Hat eine Flüssigkeit in einem Rohr wenig Platz, dann fließt sie schneller.

Wird die Fließgeschwindigkeit (durch mehr Druck im gleichen Rohr) jedoch zu sehr erhöht, kann eine laminare Strömung in eine turbulente Strömung umschlagen.



Was hat das nun mit den morgendlichen Kämpfen zu tun?

### 1. Wenn der Durchmesser vergrößert wird, fließt mehr Flüssigkeit durch das Rohr.

Wenn wir den Bewegungsradius und die Handlungsmöglichkeiten der Kinder erweitern, dann können sie mehr tun. Sie werden vielfältiger. Gleichzeitig sinkt aber die Geschwindigkeit, mit der die einzelnen Dinge getan werden.

Wenn wir aber wollen, dass Dinge in einer konkreten Situation (z.B. morgens) schneller geschehen, dann ist es das Effektivste, die Handlungsmöglichkeiten der Kinder einzuschränken: Dazu können wir Ablenkungen reduzieren, Unterbrechungen vermeiden oder Hindernisse aus dem Weg räumen.

### 2. Eine Druckerhöhung führt nicht linear zur Erhöhung der Fließgeschwindigkeit.

Das ist kein gleichmäßiger Anstieg, sondern lässt sich als eine Parabel darstellen. Wenn man sich einzelne Teilchen in einem Rohrquerschnitt ansieht, dann kann es sogar sein, dass sie sich entgegen der Fließrichtung bewegen. Das deckt sich mit einer Erfahrung in vielen Familien: Je mehr wir sagen und Druck machen, umso langsamer werden die Kinder.

Was wir tun können, ist, den Druck zu reduzieren. Zehn Minuten eher aufzustehen, fehlt uns nicht wirklich am Nachtschlaf. Aber es könnte dazu führen, dass es morgens deutlich entspannter abläuft. Und vielleicht entdecken Sie, dass Sie plötzlich morgens noch Zeit haben, ein wenig kuschelnd auf dem Küchensofa oder einem anderen gemütlichen Sitzmöbel zu sitzen und die Zeit zu genießen.

### 3. Eine zu hohe Fließgeschwindigkeit führt zu Turbulenzen.

Das kennen Sie sicher auch: wenn es besonders schnell gehen soll, dann klappt nichts mehr. Wollen wir tausend Dinge schaffen, dann gelingen uns die drei wichtigsten nicht. Alles braucht seine Zeit, und ein wenig Puffer für Zwischenfälle ist auch gut. Viele Dinge, die morgens fertig sein müssen, können am Abend vorbereitet werden. Und bis das richtig und zuverlässig klappt, sollten wir es auch kontrollieren oder daran zu erinnern. So stehen morgens nicht so viele Dinge auf dem Programm und das, was noch zu tun ist, kann in einer angemessenen Geschwindigkeit getan werden.

Viele entspannte Morgen wünscht Ihnen  
Reinhard Grohmann