



Kinder im Dreierpack



Damals Windeln, heute Wassersport: Mit drei Kindern kommt ganz schön viel Material zusammen. Vieles davon erhalten Dubachs heute noch gebraucht oder geschenkt.

 **wirellern.ch** Lesen Sie den Artikel über Familie Dubach von 2010 → wirellern.ch/drillinge-damals

Wie geht das, wenn gleich drei Babys aufs Mal da sind? Gleichzeitig loskrabbeln, aufs Fahrrad steigen und Schulkinder werden? «wir eltern» hat die Familie Dubach besucht – damals vor sieben Jahren und heute.

Text Veronica Bonilla Gurzeler Fotos Sonja Ruckstuhl



Gleiche Familie, gleicher Wohnzimmerboden: Sieben Jahre später sind die Drillinge aus dem Bild herausgewachsen.



Auch Drillinge streiten – geben sich aber vor allem viel Sicherheit.

Rückblende: Völlig überrascht seien sie gewesen, als die Gynäkologin beim Ultraschall nach dem ersten ein zweites und dann noch ein drittes Herzchen erblickte, berichteten Andrea (37) und Andreas Dubach (42) im Herbst 2010, als «wir eltern» die Familie mit den damals fünf Monate alten Drillingen besuchte. Trotz 1000 Ängsten, ob eine solche Aufgabe überhaupt zu schaffen sei: Der Sekundarlehrer und die Prozessmanagerin und Psychologin waren – und sind! – das ideale Team für diese herausfordernde Aufgabe. Statt in Überforderung und Chaos zu versinken, fokussierten sie auf ihre Ressourcen: Gelassenheit, Lebensfreude und eine Extraportion Organisations- und Improvisationstalent.

Elternurlaub

In den ersten 12 Monaten verschickten Dubachs jeden Monat ein Doodle mit dem Schichtplan des Folgemonats. Hier konnten sich Familienmitglieder, Freunde und weitere gute Seelen eintragen, um die Jungeltern beim Schöpfeln, Füttern, Windelnwechseln und Spaziergehen zu unterstützen. Nach neun Monaten Mutterschaftsurlaub kehrte Andrea an ihren Arbeitsplatz beim Finanz-

datenanbieter Six zurück, zuerst eineinhalb, später zwei Tage. Andreas setzte ein ganzes Jahr aus und arbeitete danach 40–60 Prozent. Neben der Kinderbetreuung befasste er sich während des unbezahlten Urlaubs intensiv mit der gemeinsamen Familien-Lebensplanung. «Andy ist der Visionär und Analytiker, ich gehe die Dinge vom Gefühl her an und bin eine Macherin», sagt Andrea.

Familienleitbild

In den ersten Jahren als Familie hat das Paar viel über gemeinsame Werte diskutiert. Was ist uns wichtig? Was sind unsere Ziele und Visionen? «Gemeinsam in Freiheit leben» wurde zum Familienmotto. Andreas erstellte ein Familienleitbild und der Baum im Wohnzimmer, der mittlerweile bis zur Decke ragt, wurde zum Familiensymbol und Reflexionstool für Orientierung, Strukturierung und Priorisierung. Die Wurzeln stehen für die haltgebenden Werte, der Stamm für Familienidentität, die Äste für sämtliche Tätigkeitsfelder der Familie, die Blätter für die wachsenden Kompetenzen und die Früchte für die daraus resultierenden Freiheiten. «Auf der Basis des Familienleitbildes fällt es uns heute viel leichter, Entscheide zu fällen», sagt Andrea. «Wir überprüfen, ob neue Ideen oder Projekte mit unseren

Werten, Zielen und Visionen übereinstimmen und erkennen so schnell, ob etwas passt oder nicht.»

Excel-Tabellen

24 Stunden hat der Tag, ob mit oder ohne Drillinge. Wer tut was und wie gerne? Dubachs trugen erstmals vor fünf Jahren alle Arbeiten im Haushalt und rund um den Familienalltag mit ungefähre Zeitangabe in eine Excel-Tabelle ein. Vom Steuererklärung Ausfüllen übers tägliche Kochen und saisonale Kleideraumstücken bis zum Veloflicken. Danach verteilten sie die Aufgaben, die einer oder beide gern machen, zu gleichen Teilen. Und schliesslich diejenigen, die niemand mag – Putzjobs, was sonst? – genauso ausgeglichen. «Die Visualisierung und Auflistung aller Familien-Jobs und deren gerechte Aufteilung hat uns geholfen, Reibungen und Spannungen im Alltag abzubauen und wertzuschätzen, was der andere macht», sagt Andrea.

Vorteile

Selber essen, erste Schritte wagen, die Welt entdecken – bald schon war bei den Drillingen richtig was los. Wie schon bei der Geburt war Elea auch beim Laufen die erste, wurde dann aber wieder unsicher. Erst als

Mael, der Drittgeborene, loslegte, traute sie sich auch wieder. Lenas liess sich Zeit, beobachtete – und spielte schliesslich schneller Fussball, als dass er richtig laufen konnte. «Dieses Muster zeigte sich auch beim Velofahren oder auf dem Stand-up-Paddle: Elea und Mael üben eifrig, fallen auch mal und stehen wieder auf; Lenas lernt beim Zusehen und wenn es klick macht, setzt er direkt um», so Andreas. Drei Kinder gleichzeitig in der gleichen Entwicklungsstufe zu haben, empfinden Dubachs als Vorteil: «Wir können uns auf die jeweilige Phase einstellen und müssen nicht noch auf ein jüngeres oder älteres Kind mit anderen Bedürfnissen Rücksicht nehmen. Ausserdem bringen sich die Kinder vieles selbst gegenseitig bei», sagt Andrea. Total gleichgeschaltet sind die Drillinge aber nicht. Das zeigt sich bereits am simplen Beispiel Essen: Mael mag Spaghetti nur mit Käse, Lenas nur mit Tomatensauce und Elea am liebsten mit beidem.

Verzicht

Lebensqualität und gemeinsame Zeit sind Dubachs wichtiger als Geld, weshalb letzteres clever eingeteilt werden muss. Fantasie und ungewöhnliche Methoden sind gefragt, um einer fünfköpfigen Familie mit einem Arbeitspensum von insgesamt 80–110 Prozent einen angenehmen Lebensstandard zu ermöglichen. So gehts: Auf der Basis von «Simplify your life» erstellte Andreas einen Finanzplan für die nächsten Jahre. Ausgaben für Ernährung, Bewegung und Freizeit wurden kalkuliert. Fixkosten für Versicherungen und Telefon überprüft und angepasst, Verzicht neu definiert. «Egal ob bei Kleidern, Möbeln, Elektronik oder Sportartikeln, neues Material hat für uns wenig Stellenwert», sagt Andreas. Er entwickelte sich zum Fachmann für die Gestaltung von Lebensräumen, vorzugsweise mit Re- und Upcycling.

Tauschen

Gebrauchte Kinderkleider erhalten Dubachs nach wie vor von Nachbarn. Früher hatte jedes Kind der Einfachheit halber seine Farbe: Elea erhielt alle roten Kleider, Lenas alle blauen und Mael die grünen. Längst handeln die Kinder untereinander aus, wer welche Kleider bekommt; ausschlaggebend ist mittlerweile nicht mehr die Farbe, sondern Stil oder Aufdrucke. Was die Drillinge nicht brauchen, geben sie weiter. Andrea und An-

dreas haben sich vor zwei Jahren sogar einen Kleider-Kaufstopp verordnet, den sie mit wenigen Ausnahmen durchgezogen haben. Stattdessen tauschen auch sie Kleider, verschenken oder werden beschenkt.

Zeitgewinn

Lange Zeit war es Dubachs Traum, mit mehreren Familien und Generationen in einem gemeinschaftlich verwalteten Haus zu wohnen, sie engagierten sich in mehreren Bauprojekten. Schliesslich entschieden sie sich aber dafür, weniger Geld fürs Wohnen aufzuwenden und dafür mehr Zeit zu haben. Und blieben in der preisgünstigen und familienfreundlichen Genossenschaft in der Stadt Zürich. Hier leben sie Gemeinschaft und ein offenes Haus auf nachbarschaftlicher Ebene: Sich gegenseitig die Kinder hüten, den Tumbler flicken, bei Computerschwierigkeiten oder Bewerbungen helfen, coachen, Mittagstisch, Gerätschaften und Auto teilen – alle geben, wo und was sie können und bekommen, was sie brauchen. Ihr Garten ist rundherum bekannt als Kinderparadies, weil es sich mit dem herumliegenden Material spielen lässt wie auf einem Abenteuerspielplatz. Vier, fünf, sechs oder mehr Freunde der Kinder sind keine Seltenheit, ob draussen oder drinnen. «Die Drillinge haben sich genau das Dorfgeschaffen, von dem man sagt, dass es Kinder zum Aufwachsen brauchen», sagt Andrea. «Natürlich gibt es hin und wieder Streit unter den Geschwistern, sie geben einander aber auch viel Sicherheit und Geborgenheit.»

Gleichbehandlung

Von der Dynamik her sind die Drillinge ein Team und nicht eine Einheit, sie haben ganz verschiedene Persönlichkeiten, die sich ergänzen. Lenas ist verschmitzt, immer in Bewegung und ein Kindermagnet, Mael orientiert sich an Älteren, probiert gern Neues aus, ist wissbegierig und wortgewandt, Elea ist ein Wald- und Wiesenmädchen, einfühlend und stark, studiert ständig neue Rollenspiele aus. Gerade weil die drei so verschieden sind, vergleichen sie sich selten bezüglich ihrer Leistungen. «Wichtig ist ihnen allerdings, dass sie gleich behandelt werden», sagt Andrea. Weil Elea eine Weile lang Andreas vorwarf, er mache mehr mit den Jungs, haben die Eltern Gutscheine für Mami- und Papi-Zeit eingeführt, die am Kühlschrank hängen: Diese berechnen

wöchentlich zu je einer halben Stunde exklusiver Zeit mit dem gewünschten Elternteil. «Lustig ist, dass sie nun gar nicht so viel gebraucht werden», sagt Andrea.

Familyboard

An der Küchentür befindet sich ein weiteres wichtiges Organisationselement, das Kanban-Familyboard. Hier können alle Familienmitglieder während der Woche ihre Ideen und Wünsche aufschreiben, ebenso was zusätzlich erledigt werden muss. Zum Beispiel Kindergeburtstag organisieren, Krankenkasse überprüfen, Zeltübernachtung im Garten und vieles mehr. Am Wochenende versammelt sich die Familie vor dem Familyboard und diskutiert die notierten Themen. Danach entscheidet sie gemeinsam, wie viele der zusätzlichen Unternehmungen in der zur Verfügung stehenden Zeit von wem umgesetzt werden. «Dabei werden wir uns immer wieder unserer Grenzen bewusst, müssen sie verbalisieren und uns innerhalb dieser agil organisieren», sagt Andrea. Work-Life-Balance ist ein Dauerthema für die Dubachs, auch beruflich. Vor einigen Jahren haben sie ihre eigene Firma Nahdenken gegründet (nahdenken.ch) und unterstützen seither Menschen durch Coachings, Beratungen und Workshops beim Erwerb von Selbst-, Familien- und Sozialkompetenz.

Schulwahl

Eben sind die Drillinge sieben geworden und nach den Sommerferien in die erste Klasse gekommen. Den Geburtstag feierten sie auf Kinderwunsch das erste Mal getrennt, mit je zwei besten Freunden: Mael ging mit Rüebli-kuchen und seinem Götti ins Technorama, Lenas mit Mama und Zitronenkuchen ebenfalls dorthin, Elea mit Papa und Schokoladenkuchen eine Burg besichtigen. Dafür sitzen jetzt alle drei in der gleichen Klasse. «Wir haben lange überlegt und mit den Kindergärtnerinnen und anderen Lehrpersonen gesprochen», sagt Andrea. Alle waren sich einig, dass sich die Kinder unabhängig voneinander einbringen, mit verschiedenen Kindern spielen und sich individuell entwickeln. «Wegen ihrem Sinn für Gleichbehandlung denken wir, dass es für alle im Moment einfacher ist, in den nächsten drei Jahre die gleiche Lehrerin zu haben – und sich mit derselben Lern- und Ausflugsphilosophie auseinanderzusetzen.»