BIRGIT KOHLHASE

FAMILIE MACHT SINN HILFEN FÜR DIE LEBENSPRAXIS

URACHHAUS



Birgit Kohlhase

FAMILIE MACHT SINN HILFEN FÜR DIE LEBENSPRAXIS

ISBN 3-8251-7478-6

Erschienen 2004 im Verlag Urachhaus © 2004 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart Umschlaggestaltung: Uschi Weismann Umschlagbild: © plainpicture / Hamburg Gesamtherstellung: Clausen & Bosse, Leck



INHALT

VORWORT 9
FAMILIENBILD IM WANDEL11
Das Familienbild in der Werbung
die Seiten 20-31 befinden sich in der Überarbeitung
FAMILIENGRÜNDUNG: ELTERN WERDEN — PAAR BLEIBEN 32
»Das Kind ist da!«32Stärkere Belastungen für die Mutter33Soziale Kontakte34Veränderungen in der Partnerschaft35

ASPEKTE DER PARTNERSCHAFT IN DER FAMILIE
Die Partnerschaft als Basis der Familie38Regina und Kay40Interesse42Gespräche43Weitere Elemente der Partnerschaftspflege47
KINDER
Was nicht nur Kinder brauchen50Liebe50Vertrauen und Verlässlichkeit53Erziehen durch Vorbild55Fernsehen, Kinder und Familienleben59
MÜTTER
Drei Mütter erzählen
»Teilzeit-berufstätige Mutter«
ein neues Kompetenzfeld? 104 Work-Life-Balance 106 Flucht in den Erwerbsberuf? 108 Identitätsfindung 109

VÄTER 113
Die Vaterrolle im Wandel
HAUSHALT UND FAMILIE ZWISCHEN CHAOS UND KOSMOS 125
 »Das bisschen Haushalt« Umgang mit der Zeit Einblick in das Familienleben von Sabine und Jürgen Kraftquellen Innere Ruhe Chaos und Gefühlsausbrüche Die Rückschau – der Rückblick auf den Tag Das Pendel: Aus der Ruhe kommt die Kraft Rhythmus und Rituale Musik und andere Künste Dankbarkeit, Gebet und Meditation Der Schlaf 125 136 147 148 149 145
FAMILIE — EIN SINNVOLLES LERN- UND ENTWICKLUNGSFELD 146
Die »Familienblüte«146Die Eltern im Zentrum147Auf die Balance kommt es an148Lernfeld Familie151Kinder führen an Grenzen152Salutogenese und Sinn in der Familie153

familienleben verändert sich	55
. USBLICK	59
NHANG1	62
unmerkungen	

VORWORT

Die Familie als »Urzelle der Gesellschaft« steht wie nie zuvor auf Familie auf dem dem Prüfstand. In Deutschland und vielen anderen westlichen Staaten werden immer weniger Kinder geboren, die Scheidungsraten wachsen beständig, ebenso die Anzahl der Single-Haushalte und der Alleinerziehenden. Der Weg, in einem festen Familienbund Kinder zu erziehen und mit dem Partner das ganze Leben zu verbringen, scheint aus verschiedenen – inneren wie äußeren – Gründen immer seltener, immer unwahrscheinlicher zu werden.

»Priifstand«

Ein Grund, sich der Familiengründung zu entziehen und auf Kinder zu verzichten?

Nein!

Gerade in Zeiten des gesellschaftlichen Umbruchs, wenn Traditionen nicht mehr tragen, besteht für Mütter und Väter die einzigartige Chance, Familienleben aus neu gewonnenen eigenen, individuellen neue Chancen Gedanken und Konzepten zu gestalten.

Welche Orientierung gibt es für Eltern, die eine Alternative zu der üblichen medien- und konsumorientierten Erlebniswelt für sich und ihre Kinder suchen?

Dieses Buch wendet sich an Mütter und Väter und alle, welche es noch werden wollen. Denn: Eltern werden, Kinder empfangen, die Sehnsucht nach Bindung und Geborgenheit, nach Nähe und Ver- Wunsch trautheit, nach Lieben und Geliebtwerden entsprechen immer noch nach Familie dem Wunsch vieler Menschen.

Familie macht Sinn!

Und dieses Buch möchte zeigen, warum.

Und es möchte auf Fragen eingehen, wie zum Beispiel:

- Warum ist Familienleben heute so schwierig geworden?
- Welcher Sinn könnte sich mir im Leben mit meiner Familie ergeben?
- Wie baue ich einen gesunden und stabilen Familienorganismus auf?
- Welche Bedeutung hat die Vater- oder Mutterrolle für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit?
- Welche Kraftquellen gibt es, wenn ich mich als Mutter bzw. Vater erschöpft oder überfordert fühle?
- Lässt sich der Erwerbsberuf mit der Familie vereinbaren?
- Welchen Stellenwert hat die Partnerschaft für das Familienleben?

Dies sind einige der Fragen, mit denen ich mich im Folgenden auseinander setzen will.

Mut zur Familie

Die Ausführungen sind so zu verstehen, dass sie durch mitunter neue und manchmal ungewohnte Perspektiven Mut machen sollen, das »Projekt Familie« in positiver Weise und kreativ anzupacken.

In diesem Buch ist die Situation einer Familie, die aus Vater, Mutter und Kind(ern) besteht, wegleitend gewesen. Die Formenvielfalt, die es heute gibt (zum Beispiel Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Stieffamilien usw.), kann hier im Detail nicht behandelt werden. Ich denke, dass es möglich ist, die nachfolgenden Schilderungen auf die jeweils gelebten Verhältnisse zu übertragen und in eine ganz individuelle Gestaltung des »Projekts Familie« umzusetzen.

FAMILIENBILD IM WANDEL

DAS FAMILIENBILD IN DER WERBUNG

Wer kennt nicht das typische Familienidyll in der Margarinewer- trügerisches bung: Eine strahlend schöne, junge, modisch gekleidete Mutter Familienidyll serviert ihren ebenso glücklichen, freudigen, adretten Kindern an einem zauberhaften Frühlingsmorgen auf der Terrasse des Einfamilienhauses im Grünen ein köstliches Frühstück. Man meint den duftenden, frischen Kaffee förmlich zu riechen und den Geschmack der gerade gebackenen Brötchen im Munde zu verspüren, und der telegene Ehemann verdreht vor Glück fast die Augen.

So oder ähnlich wird uns Familienglück suggeriert; wir leben mit solchen Bildern, die von unserer modernen Medienwelt massenhaft Bilder der produziert werden, und je nach Seifenoper oder Fernsehfilm werden dazu noch die immer gleichen Klischees verbreitet: Die Frau ist emanzipiert, in der Regel berufstätig, sehr selbstständig, natürlich superschlank und attraktiv - ob nun jung oder bereits im fortgeschrittenen Alter -, hat unendlich viel Geld zur Verfügung und muss nur in Ausnahmefällen hart arbeiten.

Medienwelt

Der Ehemann ist betucht, Rechtsanwalt oder Arzt, ebenfalls in der Regel verführerisch-männlich. Er kümmert sich selbstverständlich, obwohl er beruflich überlastet ist, um die Schularbeiten der Kinder und verbringt seine Freizeit mit den Kids, wie sie heute genannt werden. Idealerweise sind es zwei Kinder, die das Familienglück vervollständigen (abgesehen vom obligatorischen Bernhardiner und dem geräumigen Van vor der Tür).

WIE SIEHT UNSER EIGENES FAMILIENBILD AUS?

Familienglück?

Was bedeutet Haben Sie sich einmal gefragt, welches Idealbild einer Familie in Ihnen lebt? Was bedeutet für Sie Familienglück?

Oder wenn Sie an Ihre eigene Kindheit zurückdenken: Haben Sie versucht, diese familiäre Situation wieder aufzubauen – oder es ganz anders zu machen als Ihre Eltern? Frage ich in meiner Beratungspraxis nach, was Mütter mit ihrer Ursprungsfamilie verbindet, kommen Antworten wie: »Meine Familie war eine Oase der Gebor-Kindheit genheit, sie hat mir den richtigen Start ins Leben ermöglicht«, oder: »Ich darf an meine Familie gar nicht zurückdenken, alle Beziehungen waren verkorkst«, oder: »Meine Eltern waren eigentlich nie da, sie interessieren sich bis heute nicht für mich«, oder: »Meine Kindheit war Licht, Liebe, Wärme, noch heute spüre ich die Geborgenheit und fühle mich nie allein.«

> Familie kann Himmel oder Hölle sein und alle Variationen dazwischen.

> Gehören Sie zu den Menschen, für die Familie etwas Erstrebenswertes ist, dann ist grundsätzlich zu fragen, welche Vorstellung eines Familienideals in Ihnen lebt oder was Sie genau unter einer Familie verstehen.

> Ein Blick in die Vergangenheit könnte helfen, sich dem Begriff Familie, wie er sich im Laufe der Zeit entwickelt hat, zu nähern.

BEDEUTUNGS- UND FUNKTIONSWANDEL IM LAUFE DER ZEIT

Vergangenheit und Gegenwart

Wirtschafts- und Seit der Antike hatte die Familie die Funktion einer Wirtschafts-, Schutzgemeinschaft Unterhalts- und Schutzgemeinschaft. Kinder waren die Altersversorgung der Eltern.

> Die Rolle der Frau war je nach Gesellschaftsschicht klar definiert. vergleichsweise umfangreich und ausgefüllt und keineswegs auf die Kindererziehung beschränkt.



Die »klassische« Familienkonstellation – ein Bild aus alten Zeiten? Die Mutter kümmert sich um die Versorgung der Kinder, der Mann steht an der Grenze zur »Außenwelt«, in der er zur Bestreitung des Lebensunterhaltes sein Haupttätigkeitsfeld findet.

Trennung Familienleben

Erst im Zuge der Industrialisierung entstand die Trennung von von Arbeits- und Arbeits- und Familienleben. Wurden Ehen früher aus wirtschaftlichen Überlegungen geschlossen, kam es nun immer häufiger zu selbst gewählten Liebesheiraten. Dem Vater kam die Rolle des Ernährers zu, die Mutter übernahm die Kinderbetreuung und die Versorgung der Familie.

> Dieses bewährte, privatisierte Familienmodell hielt sich gut bis etwa 1970. Seit dieser Zeit können wir einen starken Wandel beobachten.

neue Familienformen

Allmählich entwickelte sich eine breite Palette von neuen Familienformen, zum Beispiel nichteheliche Lebensgemeinschaften, Patchworkfamilien, alleinerziehende Väter und Mütter (auch Ein-Eltern-Familie genannt), gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften mit Kindern, Stieffamilien usw. Die Soziologen sprechen von einer Pluralisierung der Familienformen.

Rollenverständnis

Ursachen für diese neue Vielfalt und die Befreiung aus dem bürneues gerlichen Familienmodell sind in einem neuen Rollenverständnis von Müttern und Vätern zu suchen, stark impulsiert durch die Frauen-Emanzipation der 70er-Jahre.

Das Verständnis davon, was eine Familie ist, machte also einen Bedeutungs- und Funktionswandel durch, der bis heute anhält.

Funktionswandel

Familie

Funktionen der Schaut man sich einmal die ursprünglichen gesellschaftlichen Funktionen der Familie an, wie sie jahrhundertelang bestanden, so wird deutlich, dass sie diese beinahe alle institutionalisiert oder abgekoppelt hat:

Früher:

- wirtschaftliche Produktionseinheit
- Altenpflege und -betreuung
- Kinder als Lebenssicherung im Alter
- interne rechtliche Struktur
- Träger der Sozialisation
- Ehe als einzig legitimer Ort für Sexualbeziehungen

Heute (meistens):

- Trennung von Familie und Arbeitsplatz
- Altenpflegeheim
- Sozialversicherung
- Familienrecht
- Kindergarten und Schule
- toleriert außerhalb der Ehe

Zurück bleibt die »kleinste Einheit« oder »Primäreinheit der Gesell- Familie als schaft«, in der die »Pflege und Erziehung der Kinder das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst obliegende Pflicht«1 ist. Ebenso der Gesellschaft ist es die Aufgabe der Eltern, »den Kontakt und die Bindung zwischen den Familienangehörigen im Zeitlauf aufrechtzuerhalten und auf diese Weise jenen Orientierungsrahmen zu schaffen, in dem Familie erlebbar wird«.²

»kleinste Einheit«

Das heißt: Letztlich verfolgt Familie »nur« noch die Aufgaben der Kindererziehung, und aus Sicht der Eltern gilt sie als Ort der Privatsphäre und der Freizeitgestaltung zur Regenerierung der Arbeitskraft.

Was die Familiengründung angeht, hat der Mensch somit einen hohen Freiheitsgrad erreicht. Ziele und Bedeutung der Familie kön- hoher Freiheitsgrad nen von den Eltern selbst »geschaffen« werden. Ebenso kann jedes Paar auch bewusst kinderlos bleiben, ohne im Alter auf Versorgung verzichten zu müssen.

Individualisierung

Diese Veränderungen lassen sich auch vor dem Hintergrund der zunehmenden Individualisierung aller Menschen betrachten.

In früheren Zeiten hat sich der Mensch immer als Glied einer Mensch als Glied Gemeinschaft erlebt, die ihm Halt und Sicherheit bot, mit der er der Gemeinschaft

sich identifizierte, für die er sich verantwortlich fühlte. Ie weiter wir in die Vergangenheit zurückgehen, umso größer waren die Gemeinschaften, in denen sich der Einzelne geborgen wusste. Waren es anfangs Völker, in denen der Einzelne seine Identifikation fand, so folgten später die Stämme und Sippen, dann die Großfamilien und schließlich die heutigen Familien.

Individuum

Aber die Entwicklung bleibt nicht bei der Kleinfamilie stehen: Der der Mensch als heutige Mensch steht isoliert und einsam nur noch für sich selbst da, repräsentiert nur noch sein eigenes Ich, nicht mehr einen sozialen Zusammenhang. Wenn wir dem genau nachspüren, merken wir, dass wir alle davon betroffen sind.

> Stütze ich mich noch auf meine Familie oder suche ich einen ganz individuellen Weg im Leben?

Moderne Familienplanung

Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Mutterschaft für die meisten Frauen selbstverständlich und damit fester Bestandteil ihrer Biografie war. Erst in den 60er-Jahren, als die Wiederaufbauphase nach dem Zweiten Weltkrieg weit gehend beendet war, begann der Konflikt zwischen Mutterschaft und Erwerbstätigkeit für die Frauen Mutterschaft und fühlbar zu werden. Interessanterweise laufen hier zwei Entwicklungen parallel: die Frauenbewegung der 70er-Jahre und die Einführung der Antibabypille, die 1960 auf den Markt kam.

Konflikt zwischen Erwerbstätigkeit

Antibabypille

Die Zulassung dieses modernen, relativ sicheren Verhütungsmittels hatte einen entscheidenden Einfluss auf die Gestaltung von Frauenbiografien und damit auf die Frage der Familiengründung. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit wird es möglich, gezielte Familienplanung mit der Planung des individuellen Lebensentwurfes zu verbinden; sollte dennoch ein »Verhütungsunfall« geschehen und sich die Frau gegen das Kind entscheiden, bleibt noch die Möglichkeit der legalen Abtreibung.

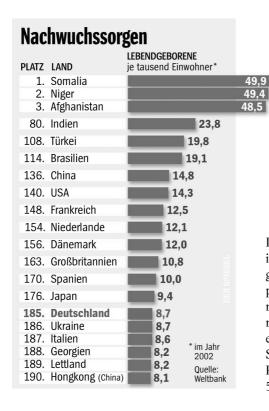
hohes Maß an Freiheit

Festzuhalten gilt auch hier: Das Maß an Freiheit für die Frau und für Paare ist gestiegen und erlaubt eine bewusste, individuelle Lebensgestaltung!

Folgen der Familienplanung: Geburtenrückgang

Interessant sind die Folgen dieser freieren Planungsmöglichkeiten: Seit der Mitte der 60er-Jahre nimmt in Deutschland die Geburtenziffer ab. Der steile Abfall begann 1964 und erreichte zehn Jahre später der Geburtenzahl ein vorläufiges Minimum von 9,9 Geburten auf 1.000 Einwohner. Heute, nach der Wiedervereinigung beider deutscher Staaten, liegt die Zahl der Geburten noch niedriger: 8,7 Geburten pro 1.000 Einwohner oder 1,36 Kinder pro Frau, was unter dem EU-Durchschnitt von 1,44 liegt.³ Im Sommer 2002 stellte die Weltbank fest: Die Bundesrepublik Deutschland weist eine der niedrigsten Geburtenraten der Welt auf, sie rangiert auf dem 185. Platz von 190 Staaten.⁴

Abnahme



In Deutschland werden immer weniger Kinder geboren: Mit 8,7 Geburten pro tausend Einwohner rangierte die Bundesrepublik im Jahr 2002 bei einer Befragung von 190 Staaten auf den hintersten Plätzen (aus: Der Spiegel, 5.1.2004).



1960 brachte eine Frau durchschnittlich noch mehr als zwei Kinder auf die Welt. heute liegt die Rate bei 1.36 Kindern (aus: Der Spiegel, 5.1.2004).

Haben wir es hier mit einem Gebärstreik der Frauen zu tun?

Familienforscher sind der Frage nachgegangen, woran es liegen könnte, dass gerade in Deutschland dieser dramatische Geburtenrückgang zu verzeichnen ist (denn in Frankreich oder Schweden sind die Ziffern viel höher). Sie fanden heraus, dass ein Grund dafür die Tendenz auch heute noch andauernde Tendenz zur Bildung kleinerer Familien ist: Bis Ende 1960 war der Anteil der Drei- und Mehr-Kinder-Familien höher als der aller anderen Familienformen. Dagegen herrscht heute die Zwei-Kinder-Familie vor, gefolgt von der Ein-Kind-Familie.⁵

zur Kleinfamilie

Aber das erklärt noch nicht, warum immer mehr Paare weniger Kinder haben wollen. Manche Forscher glauben, dass »Kinder-Haben in einem breiter gewordenen Ansatz konkurrierender Sinngehalte des alternative Lebens und alternativer Lebensentwürfe relativ an Bedeutung einge-Lebensentwürfe büßt hat«.6 Mit anderen Worten: Ein Kind zu bekommen und aufzuziehen ist mit viel Arbeit, Sorgen und Kosten verbunden. Den Menschen stehen heute Alternativen zur Verfügung, die ein erfülltes Leben auch ohne Familie ermöglichen. Ein Leben mit Kindern erscheint einer immer größer werdenden Zahl von Personen als unattraktiv.⁷

Kinder sind zu einem teuren Gut in unserer Gesellschaft geworden und stellen für Familien ökonomische »Belastungen« dar, die durch hohe Kosten staatliche Ausgleichszahlungen nicht erheblich verringert werden. Familien müssen im Durchschnitt 180,000 Euro aufwenden, bis ihr Kind volljährig geworden ist. Im Schnitt beträgt der monetäre Aufwand 700 Euro pro Monat.8

Auch andere Zahlen untermauern die Erkenntnis, dass es immer mehr kinderlose Paare in Deutschland gibt. Ein Viertel aller Frauen in der Bundesrepublik bleibt zeitlebens kinderlos. Das mag zum Teil an Fertilitäts- bzw. Fruchtbarkeitsstörungen eines oder selten beider Partner liegen. Etwa jedes sechste Paar leidet unter ungewollter Kinderlosigkeit. Doch bei der überwiegenden Mehrheit der kinderlosen Paare müssen andere Gründe vorliegen.

ungewollte Kinderlosigkeit

Immer häufiger wird der Kinderwunsch in jungen Jahren auf später verschoben. Das bedeutet aber auch, dass die Frage, ob die Erwerbstätigkeit der Frau mit der Gründung einer Familie vereinbar ist, negativ beantwortet wird. Und da die Fruchtbarkeit bei Frauen ab Mitte höheres Alter dreißig deutlich nachlässt, bleibt gerade bei vielen Paaren in etwas der Mütter »fortgeschrittenerem« Alter die Hoffnung auf Nachwuchs unerfüllt.9

Diese Entwicklung, dass immer mehr Paare überhaupt keine Kinder bekommen, wird auch durch die immer noch zu geringe Zahl an Krippenplätzen, Ganztagskindergärten und -schulen in Deutschland gefördert.

Nicht zuletzt gibt es Frauen, die sich zwar ein Kind wünschen, aber aufgrund der zunehmenden Beziehungsschwierigkeiten nicht den passenden Partner zur Familiengründung gefunden haben.

Beziehungsschwierigkeiten

Gründe für den Geburtenrückgang in Deutschland:

- Trend zur Zwei- oder Ein-Kind-Familie
- Verschiebung oder Aufgabe des Kinderwunsches aus beruflichen
- Verschiebung oder Aufgabe des Kinderwunsches mangels tragfähiger Partnerbeziehung
- alternativer Lebensentwurf
- Fertilitätsstörungen bei Mann oder Frau

FAMILIENGRÜNDUNG: ELTERN WERDEN — PAAR BLEIBEN

Ein Kind ist sichtbar gewordene Liebe.
Novalis

»DAS KIND IST DA!«

Ute und Till sind überglücklich, ihre kleine Sandra gesund und rosig in der Wiege schlummern zu sehen. Sie sind getragen von der Freude und Begeisterung, die das kleine Wesen in ihr Heim gebracht hat. Alles ist bei der Geburt gut gegangen und beide Eltern sind noch tief beeindruckt von diesem Geschehen. Till hat sich Urlaub genommen, um die erste Zeit zu dritt zu Hause genießen zu können. Auch möchte er Ute unterstützen, denn das Stillen ist sehr zeitaufwändig und anstrengend; die Nächte sind nicht allzu erholsam, weil ihre hungrige kleine Tochter sie in regelmäßigen Abständen aus dem Schlaf reißt.

Umbruch-Situation

Müdigkeit und Erschöpfung Ute erlebt einen totalen Umbruch: Von heute auf morgen ist sie jeglicher Selbstbestimmung beraubt, vielleicht glücklich – aber überfordert. Nichts ist mehr planbar, es gibt keine Rückzugsmöglichkeiten mehr. Tatsächlich stellt dieses kleine Kind Tag und Nacht kompromisslose Anforderungen, nimmt keinerlei Rücksicht auf die Bedürfnisse und Empfindlichkeiten der Mutter. Müdigkeit und Erschöpfung, Selbstzweifel, wechselnde Gefühle und Hilflosigkeit nehmen zu. Fast ihre ganze Lebensenergie versiegt langsam und verwandelt sich in Ängste und Befürchtungen:

- Wie soll ich das alles nur schaffen?
- Werde ich diesem Wesen überhaupt gerecht?
- Wo bleibe ich eigentlich als Persönlichkeit?
- Kann ich diese Mutterrolle überhaupt ausfüllen?
- Was denkt Till darüber?
- Und wo bleibt eigentlich noch Zeit für uns beide?

Die Geburt des ersten Kindes ist ein gravierender Einschnitt in das Leben eines Elternpaares. Die Umstellung fällt dabei in der Regel für die Frau weit größer aus als für den Mann. Meist verlassen erwerbstätige Frauen zumindest vorübergehend ihren Arbeitsplatz, um für das Wohlergehen des Babys zu sorgen. Dadurch kümmert sie sich oft zwangsläufig auch mehr um den Haushalt, obwohl die Beteiligung der Väter an Familienaufgaben heutzutage weit größer geworden ist. Trotzdem fühlen sich die meisten Männer immer noch in erster Linie für die Sicherung des Lebensunterhaltes zuständig.³⁰

größere Umstellung für die Frau

STÄRKERE BELASTUNGEN FÜR DIE MUTTER

Auf die Mutter kommen also stärkere Belastungen zu. Der Ablauf aller Alltagsroutine muss sich ganz an den Bedürfnissen des Säuglings orientieren. Die starke Abhängigkeit des Säuglings von der Bezugsperson (in der Regel die Mutter) bedeutet vor allem in den ersten Wochen und Monaten, dass die Nachtruhe selten ungestört verläuft. Viele Eltern leiden unter Schlafmangel. Als Folge der Dauerbelastung nehmen Gereiztheit und ständige Müdigkeit zu.

alles orientiert sich am Kind

Mit der Zeit werden aber viele Unsicherheiten und Umstellungen in einen geregelten Tagesablauf übergehen. Die Freude über das kleine Wesen und die ersten Erfahrungen im Umgang mit dem Kind verschaffen nach und nach Sicherheit.

zunehmende Sicherheit

Dennoch kann es bei der Mutter in den ersten Monaten zu körperlicher und seelischer Erschöpfung kommen. Sie hat möglicherweise das Gefühl, dass sie nichts mehr betrifft, was in ihrer Umgebung vor sich geht, wird schwermütig, fühlt sich hilflos und überfordert (Wochenbettdepression).

Niedergeschlagenheit

Glücklicherweise verschwinden diese Phasen der Niedergeschlagenheit bald wieder und der Mutter gelingt es, sich allmählich auf ihr neues Leben einzustellen. Wichtig ist, diese negativen Stimmungen vor dem Partner nicht zu verheimlichen und darüber zu sprechen. Sollte dieser Zustand länger anhalten, kann man sich Rat beim Arzt bzw. Notdienst einer psychologischen Beratungsstelle einholen.³¹

SOZIALE KONTAKTE

Jeder Mensch ist ein solches Rätsel, dass es die Aufgabe der Liebe ist zwischen Freunden, das Rätsel aufzulösen, so dass ein jeder sein höheres Wesen durch und in dem Freund kennen lerne. Bettina von Arnim

Mit der Elternrolle ist zunächst auch eine Einschränkung von Freizeitaktivitäten verbunden und persönliche Interessen müssen zurückstehen. Auch hiervon ist das Leben der Frau meist stärker Veränderungen des betroffen als das des Mannes. Die sozialen Kontakte verändern sich sozialen Umfelds häufig; die Eltern wenden sich jetzt verstärkt den Verwandten zu und suchen vermehrt einen Austausch mit anderen Müttern und Vätern. Dagegen verlieren mitunter die »alten« Freunde und Kollegen an Bedeutung.

> Diese Veränderungen im sozialen Umfeld ergeben sich auf ganz natürliche Weise, weil der Wunsch nach praktischer Hilfe zur Bewältigung des Alltags besteht. Wie schaffen es Bekannte, die sich auch gerade ihres ersten Kindes erfreuen, mit den Wäschebergen, dem Haushalt, dem kleinen, anspruchsvollen Erdenbürger fertig zu werden?

Probleme sind situationsbedingt

Beruhigt wird man feststellen, dass es anderen jungen Eltern genauso ergeht und dass die Probleme situationsbedingt sind und nichts mit persönlichen Versäumnissen oder Schwächen zu tun haben.

Tipps, wie Sie Ihre Kontakte bzw. Ihr soziales Umfeld erhalten oder neu aufbauen können:

- Erkundigen Sie sich nach Elterngruppen, Mütter-Treffen, Familienhäusern oder Ähnlichem in Ihrer Nähe oder gründen Sie selbst eine kleine Mutter-Kind-Gruppe. Wichtig ist der Erfahrungsaustausch, das Gespräch mit Gleichgesinnten. Auf diese Weise können neue Verbindungen entstehen.
- Gönnen Sie sich ab und zu eine gemeinsame Erholung vom Kinderalltag (Babysitter einplanen), zum Beispiel ein gemeinsames Essen mit Freun-

- den, Opern- oder Konzertbesuche, Ausflüge oder ein Wochenende in einer anderen Stadt ... Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- Ein Tag oder Abend in der Woche sollte den Eltern allein gehören das ist für die Partnerschaftspflege bzw. für die Kontakte zu Freunden und Bekannten unerlässlich. Machen Sie dies zu einem festen Bestandteil des Familienlebens.

VERÄNDERUNGEN IN DER PARTNERSCHAFT

Die Menschen sind so furchtbar weit voneinander, und die, welche einander lieb haben, sind oft am weitesten. Sie werfen sich all das Ihrige zu und fangen es nicht, und es bleibt zwischen ihnen liegen irgendwo und türmt sich auf und hindert sie endlich noch, einander zu sehen und aufeinander zuzugehen.

Rainer Maria Rilke

Aber wie steht es in dieser Zeit mit der Partnerschaft?

Die Beziehung der Eltern untereinander, das glückliche Paar wird in jedem Fall auf die Probe gestellt. Die Aufmerksamkeit, Fürsorge und Zuwendung, die das Kind beansprucht, schmälert natürlich die Zeitspanne, die den Eltern für die Pflege ihrer eigenen Partnerschaft weniger Zeit für zur Verfügung steht. Individuelle Bedürfnisse der Partner werden zunehmend zurückgestellt. Gespräche werden einfach seltener und haben häufig das Kind oder organisatorische Fragen zum Inhalt.

In dieser Übergangsphase von der Paarbeziehung zum Elternwerden ist die Pflege der Partnerschaft von entscheidender Bedeutung, auch wenn das Kind sehr viel Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht. Man sollte sich als Eltern bewusst machen, dass die Ent- eine gute wicklung des Kindes in einem hohen Maß von der Qualität der El- Partnerschaft ternbeziehung abhängig ist. Je mehr sie sich verbinden, füreinander ist auch für das interessieren, ihre gegenseitige Zuneigung und Liebe spüren, umso Kind wichtig

die Partnerschaft

mehr wächst der schützende Raum von Geborgenheit, Wärme und Freude um das Kind herum. Das Kind ist für die feinen Spannungen und Irritationen in seiner Umgebung oder aber für die Harmonie sehr sensibel.

Verschiedenheit von Mann und Frau

Die Verschiedenheit von Mann und Frau in körperlich-seelischer Hinsicht wird in dieser Phase noch deutlicher. Für den Mann ist es manchmal schwer nachzuvollziehen, wie stark die Frau die Verbundenheit mit dem Säugling erlebt - sie hat das kleine Wesen neun Monate unter dem Herzen getragen, die Kindsbewegungen in ihrem Leib gespürt, Raum gegeben für dieses heranwachsende Wunder. Die Schwangerschaft, das Geburtsgeschehen und das anschließende Stillen – all das sind für die Frau ganz unmittelbare Erfahrungen, die der Mann aus einer viel distanzierteren Perspektive erlebt. Er kann sich dabei angesichts der engen Mutter-Kind-Beziehung auch ausgeschlossen fühlen.

und Gedanken austauschen

Deshalb sollten sich die jungen Eltern unbedingt über ihre Emp-Empfindungen findungen und Gedanken austauschen, um Enttäuschungen und Verletzungen vorzubeugen. Sich in dieser Ehrlichkeit und Offenheit zu begegnen ermöglicht gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme. Hierbei kann die körperlich-seelische Verschiedenheit von männlich und weiblich zu einer Ganzheit gefügt werden, indem man sich die Unterschiede bewusst macht, so wie Yin und Yang in ihrer Polarität dennoch ein Ganzes ergeben.³²



Als Yang und Yin bezeichnet die chinesische Philosophie die beiden Urprinzipien des Lichtvollen, Schöpferischen, Aktiven, Geistigen, Männlichen einerseits und des Dunklen, Empfangenden, Hingebenden, Ruhenden, Weiblichen andererseits. Die beiden Punkte der jeweiligen Gegenstücke - des Yang im Yin und des Yin im Yang – bringen zum Ausdruck, dass für die Ganzheit ein stetiger Ausgleich des einen im anderen, des Hellen und Dunklen, des Aktiven und Passiven, des Männlichen und Weiblichen notwendig ist.33

Ebenso wichtig für das weitere Gelingen der Paarbeziehung ist der Umgang mit den Fragen der Sexualität. Die Erfahrung zeigt, dass Fragen auch hier im ersten Jahr nach der Geburt des Kindes unterschied- der Sexualität liche Bedürfnisse bei beiden Partnern vorhanden sind: Sehnt der frisch gebackene Vater sehr bald die körperliche Vereinigung mit seiner Frau herbei, kann bei der jungen Mutter das Verlangen nach Sexualität durch den intensiven Körperkontakt mit ihrem Säugling oft über Wochen oder Monate in den Hintergrund gedrängt sein. Das Stillen und die bereits geschilderte stärkere Belastung für die Mutter durch Schlafmangel und die körperliche Regeneration können ihre sexuellen Bedürfnisse zunächst verringern. Dagegen wächst aber oft das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Geborgenheit, Angenommensein.

Wenn sich beide Partner über ihre unterschiedlichen Empfindungen und Wünsche klar werden, können sie in gegenseitiger Achtung auch Wege finden, diese Übergangszeit fantasievoll im Austausch von Zärtlichkeiten zu gestalten. Die Partner haben nun sogar die Vertiefung große Chance, eine Vertiefung der Liebe zu erfahren und die Sexua- der Liebe lität auf neue Weise zu entdecken.

ASPEKTE DER PARTNERSCHAFT IN DER FAMILIE

Ehe heißt dauerhaftes Zusammenleben. Man muss jedoch eine Menge tun, damit daraus nicht ein Zusammenleben in Dauerhaft wird. Helmut Volk von Bialy

Unser Ziel ist. einander zu erkennen und einer im anderen das zu sehen und ehren zu lernen. was er ist.

Des anderen Gegenstück und Ergänzung. Hermann Hesse

DIE PARTNERSCHAFT ALS BASIS DER FAMILIE

Wenn wir davon ausgehen, dass werdende Eltern sich nicht zufälschicksalhafter lig begegnen, bedeutet das, dass ihre Liebe und Zuneigung einen Charakter der schicksalhaften Charakter tragen. Nicht zuletzt das sich inkarnieren-Liebe de Kind hat hieran einen Anteil; oft hilft es mit, das Paar zusammenzuführen (siehe Seite 22 ff.).

Der Entschluss aber für den gemeinsamen Bund, ob nun mit oder Verbindung ohne Trauschein, mit oder ohne Sakrament, wird heute in Freiheit aus Freiheit getroffen. Objektiv betrachtet gibt es keine zwingenden Gründe mehr, eine Ehe zu schließen (wie auch die Familiengründung heute jedem freigestellt ist; siehe Seite 15 bzw. 11ff.). Jedes Paar kann selbst die Aufgaben und Ziele seines gemeinsamen Lebensentwurfes festlegen, jenseits aller Tradition.

Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und individuelle Freiheit haben in einer Lebensgemeinschaft, auch wenn sie nur vorübergehend bestehen sollte, meist ein hohes Maß erreicht. Im Falle der Familiengründung übernehmen die Eltern aber gleichzeitig in zwei Verantwortung Bereichen eine wichtige Verantwortung:

der Eltern

- bei der Sorge um das heranwachsende Kind und
- bei der Partnerschaftsbeziehung selber.

Letztere wird in der Regel im Laufe des Zusammenlebens vernachlässigt. Viele Menschen gehen von der Annahme aus, die Entwicklungsschritte und Veränderungen innerhalb einer Beziehung könnten so nebenher bewältigt werden. Eine Beziehung braucht aber grundsätzlich Pflege und Aufmerksamkeit. Zufriedene Gemeinsamkeit kann nicht ohne Anstrengung und aktive Bemühungen erreicht werden.

eine Beziehung braucht Pflege

Wir erhalten weder in unserer Schulzeit noch in der Ausbildung genügend Rüstzeug für das private Zusammenleben. Haben Sie schon einmal die Beziehung zu Ihrem Partner mit einem Unternehmen verglichen, das Sie ohne ausreichende wirtschaftliche Grund- mangelnde kenntnisse gründen oder führen sollen? Oder mit einer Pflanze, die Sie in einen unvorbereiteten Boden setzen, ohne etwas über die Wachstumsbedingungen zu wissen? Die Firma hat wenig Überlebenschancen und die Pflanze wird vielleicht nicht einmal anwachsen.

Grundkenntnisse

Hegen und pflegen Sie Ihre Beziehung wie ein lebendiges Wesen, sonst verkümmert sie! Sie müssen aktiv für dieses gemeinsame Leben etwas tun. Es läuft nie von selbst. Liebe ist nicht nur ein Gefühl. sondern Tätigkeit, Arbeit.

Die erste Verliebtheit hilft in der Anfangszeit. Doch schon bald haben Sie die Stärken und Schwächen des Partners kennen gelernt. Auseinandersetzungen bleiben nicht aus. Konflikte sind Teil einer lebendigen Beziehung. Man muss aber gelernt haben, damit konstruktiv umzugehen. Konfliktbewältigung ist erlernbar.

Konfliktbewältigung ist lernbar

Es kommt aber auch darauf an, dass ich mich selbst wahrnehme und eingestehe, dass auch ich ein noch unvollkommenes Wesen bin und mich ebenso wie mein Partner auf dem Weg befinde. Ich bin nicht perfekt, sondern genau wie der andere in einem Entwick-

lungsprozess. Das darf ich bei allem Ärger und Streit nicht vergessen. Letztendlich ist entscheidend, dass die Liebe nicht verloren die Liebe erhalten geht. Diese zu erhalten und zu fördern ist eine aktive Aufgabe beider Partner. Wenn ich mich darum bemühe, meine Liebe zu erhalten, kann sie dabei sogar gesteigert werden - man kann sogar lernen zu lieben.34

Regina und Kav

Regina und Kay leben seit anderthalb Jahren zu dritt mit ihrem kleinen Lars in einer Drei-Zimmer-Wohnung im vierten Stock eines Altbaus am Rande der Stadt. Lars hatte keinen einfachen Start ins Leben, er kränkelte viel und vertrug nach dem Abstillen die Kleinkindnahrung nicht besonders gut. Der Hausarzt sprach von einer Lebensmittelunverträglichkeit, die sich aber durch eine gezielte Ernährungsumstellung beheben ließe.

Veränderungen dert hatte.

Lars nahm einen zentralen Platz in der Familie ein und von seinem Befinden hing es bald auch ab, ob die Stimmung der Eltern gut oder erste eher schlecht war. Regina und Kay spürten, dass sich etwas verän-

Regina dachte (sprach es aber nicht aus):

- Eigentlich könnte Kay mich mehr im Haushalt unterstützen. Sieht er nicht, wie viel Arbeit ich mit Lars habe und dass ich erschöpft bin?
- Er sollte früher nach Hause kommen. Seine Arbeit scheint ihm wichtiger zu sein.
- Er sagt seltener als früher, dass er mich liebt.
- Überhaupt spricht er weniger mit mir über seine Arbeit. Die Zeitung und der Fernseher scheinen ihm beinahe wichtiger zu sein.

Kay dachte (sprach es aber nicht aus):

• Regina hat sich verändert, seit Lars da ist. Sie ist nicht mehr so freudig und gelöst wie früher und vernachlässigt manchmal ihr Aussehen.

- Alles dreht sich nur noch um Lars. Aber ich habe einen harten Job, und wenn ich nach Hause komme, muss ich mich erst einmal entspannen und abschalten, da brauche ich etwas Zeit für mich.
- Ein bisschen mehr Sex könnte unserer Beziehung sicher nicht schaden.

Solche oder ähnliche Gedanken schleichen sich bei vielen Paaren ein, und sie können zu einer ernsthaften Belastung der Beziehung werden, wenn nicht eine bewusste Partnerschaftspflege entwickelt wird. Denn haben die Partner nicht gelernt, regelmäßig die Gedanken auszutauschen, die sie gerade bewegen, führen die nicht angesprochenen unterschiedlichen Ansprüche, Wünsche oder Erwartungen in aller Regel zu einer belastenden Unzufriedenheit und lösen immer wieder Enttäuschungen aus.

unterschiedliche Erwartungen

Erfahrungsgemäß lassen das Interesse und die Intensität in der Partnerbeziehung nach der anfänglichen Erkundungs- und Kennenlernphase im Laufe der Zeit nach. Man glaubt sich genügend zu kennen und weiß, wie der andere denkt, reagiert und welche Gewohnheiten er hat. Das weiß man dann oft viel zu gut und erwartet auch nichts Überraschendes mehr. Manches versteht man nicht, hat es aber vielleicht aufgegeben, dem auf den Grund zu gehen. Viel Routine hält das Paar zusammen, die Sorgen um die Kinder oder um das Geld für das neue Haus.

Alltags-Routine

Was sich hier zwischen Regina und Kay abspielt, ist charakteristisch für einen Prozess, den beinahe alle Paare durchmachen. Das Kind beschleunigt dabei nur diese Phase ganz natürlich aufkommender Vernachlässigungserscheinungen in einer Partnerschaft.

Vernachlässigung der Partnerschaft

Ganz entscheidend kommt es darauf an, sich dieser Entwicklung bewusst zu stellen und im Wissen um solche Abläufe miteinander Schritte zu tun, die Abhilfe schaffen können und einer Verschlechterung der Beziehung vorbeugen. Denn was ist natürlicher, als dass die Zeit zu zweit knapper wird, wenn ein Säugling da ist? Dass sich viele Gespräche nur um das »Weh und Ach« des Kindes drehen? Dass der Austausch von Zärtlichkeiten in den Hintergrund tritt?

Gliick und Zufriedenheit in einer Partnerschaft sind kein konstan-

ter Faktor, sondern nehmen in den ersten drei Jahren meist ab oder verändern sich. Etwas verlangsamt tritt dies auch bei kinderlosen nachlassendes Paaren auf. Das Interesse der Partner aneinander lässt nach der Interesse ersten von Verliebtheit getragenen Neugierde und der anfänglichen Sehnsucht, den anderen bis in die Tiefen seines Wesens kennen zu lernen, nach.

> Schnell glaubt man die Gefühle und Gedanken, die der Partner hat, schon vorher zu erahnen. Man meint, dass der andere sich doch nicht mehr ändert oder ändern will. Routine und Monotonie drohen überhand zu nehmen.

Muss es wirklich immer so ablaufen?

Interesse

Wirkliche Selbsterkenntnis wird dem Menschen nur zuteil. wenn er liebevolles Interesse entwickelt für andere; wirkliche Welterkenntnis erlangt der Mensch nur, wenn er das eigene Wesen zu verstehen sucht.

Rudolf Steiner³⁵

Eine Beziehung wird umso reicher, je mehr ich mich für den andeden Partner ren interessiere. »Wer bist du? Kenne ich dich wirklich?« - Diese kennen lernen Fragen, in welcher Form auch immer sie an den Partner gestellt werwollen den, bringen zum Ausdruck, welche Haltung ich dabei dem anderen gegenüber einnehme.

Gehen wir davon aus, dass der Mensch außer seinem Alltags-Ich (so wie er sich gibt, wie er mit seinen Gewohnheiten und Eigenschaften in der Welt wirkt, wie er aus dem Vergangenen geworden Alltags-Ich und ist) auch ein höheres Ich in sich trägt, oder besser gesagt: über sich höheres Ich trägt, dann kann das gemeinsame Entdecken dieses werdenden Menschen niemals langweilig werden. Wichtig hierbei ist eine feine Wahrnehmungsfähigkeit, die es mir ermöglicht, auch für Neues, Ungewohntes aufmerksam zu werden. Das ist zwar immer auch mit einem Grad von Verunsicherung verbunden, kann aber wach halten für weitere gemeinsame Etappen auf dem Lebensweg.

So wie man sich gemeinsam zunächst aus den Gegebenheiten »das Leben schmiedet«, so hat auch jeder seine persönlichen Aufgaben, Prüfungen, Herausforderungen zu bestehen. Man weiß vielleicht selbst auch noch gar nicht so genau, was aus einem werden soll, was man eigentlich im Leben verwirklichen will. Und in diesem Werdeprozess kann die Partnerschaft eine unglaubliche Hilfe und Kraftquelle sein. Teilen die Partner den Grundgedanken, dass sie bei dieser »Suche nach sich selbst« den anderen als Gegenüber, als Suche »Spiegel« brauchen, kann die Beziehung durchzogen sein von einem nach sich selbst Strom gegenseitigen Interesses am Fortkommen des anderen in seiner eigenen Entwicklung. »Fasst man die Ehe als Gemeinschaft zweier Individualitäten auf, die sich gegenseitig in ihrer Entwicklung fördern wollen, so wird sie zu einem fruchtbaren Übungsfeld. Eine Ehe ist in dem Moment erst eine Ehe, wo sie von Ich zu Ich aus Interesse am Wesen des anderen geschlossen wird.«36

Das Interesse ist also ein bedeutsamer Baustein der Partnerschaftspflege. Eine ganz wesentliche Frage sollte mich stets begleiten: Was kann ich tun, damit mein Partner sich entwickeln, weiterentwickeln kann? Diese Frage sollten sich natürlich beide Beteiligten stellen, wenn sie das Wohl des geliebten Partners im Blick haben (sie ist selbstverständlich nicht im alten Sinne gemeint: mit Blick auf die Aufopferung der Frau für den Mann!). »Wenn man lernt, nicht mehr so stark zu fragen, was brauche ich vom anderen, sondern weil man sich für dieses Ich des anderen interessiert, was braucht denn der andere von mir? In dem Moment tritt man in den Bereich einer Liebe ein, die man die christliche Liebe schenkende Liebe nennt, weil sie schenkend ist.«37

Förderung der Entwicklung des Partners

Gespräche

Interesse am anderen, Wahrnehmungsfähigkeit für Neues, Förderung der Entwicklung des Partners - wie setzt man das nun um?

praktische Umsetzung

Blicken wir zurück auf Regina und Kay: Die beiden sprechen ihre Gedanken nicht aus. Sie verschweigen einander etwas. Beide hatten Vorstellungen und Erwartungen an ihr junges Familien- und Eheleben, an den jeweiligen Partner, ohne diese klar zu formulieren. Enttäuschung ist die Folge.

Unklarheit über die Erwartungen des Partners

Erfahrungsgemäß wissen Partner oft nicht, was genau der andere erwartet. Erst wenn der Leidensdruck zu hoch wird, in Wut und Aggression oder Trauer und Depression mündet, kommen manche Ursachen, die Gründe der Enttäuschung ans Licht. Schuldzuweisungen, Anklagen und Vorwürfe sind meist nicht mehr zu vermeiden.

- »Du bist ja immer weg!«
- »Du kümmerst dich doch nur um deinen Beruf!«
- »Dich interessiert nur noch dein kleiner Lars!«
- »Du verweigerst dich ja immer, wenn ich mal mit dir schlafen will!«
- »Nie kommst du mal auf die Idee, den Mülleimer zu leeren!«

»Nie«, »immer«, »nur« und »du« – das sind in diesem Zusammenhang oft gebrauchte Wörter, die maskierte, unterschwellige Botschaften signalisieren und mit denen oft tiefe Verletzungen ausgedrückt bzw. angekündigt werden. Sie enthalten zudem eine Verallgemeinerung, Pauschalisierung, die besonders kränkend wirken kann. Solche Formulierungen zu vermeiden wäre ein erster Schritt: Verstärken Sie Behauptungen nicht noch, indem Sie sie verallgemeinern (»Du machst immer ...«).

Verallgemeinerungen

Ein weiterer Schritt, um zu einem gegenseitigen Verstehen zu von der Du- zur kommen, wäre der Übergang von »Du-« zu »Ich-Botschaften«: Wenn Ich-Botschaft Sie sagen: »Du lässt mich so oft allein«, wirkt das anders als folgende Formulierung: »Ich fühle mich von dir allein gelassen, wenn du so viel weg bist!« - »Ich fühle mich ausgeschlossen von euch beiden, ich denke manchmal, ihr braucht mich nicht!« usw.

> »Ich-Botschaften« geben etwas von dem eigenen Innenleben preis im Gegensatz zur »Du-Botschaft«, bei der eine Aussage, sehr oft als Vorwurf oder Anschuldigung, über den anderen gemacht wird. »Du-Botschaften« haben nicht nur den Nachteil, dass der andere sich angegriffen fühlt, sondern auch dass man sich von sich selbst und fühlen seiner inneren Klarheit entfernt.

sich angegriffen

Beide Partner würden sehr viel damit gewinnen, wenn sie diese innere Wendung vollziehen, die Aufmerksamkeit mehr auf die eigene Gefühls- und Gedankenwelt richten und sich diese bewusst machen würden. Dabei käme es für beide darauf an, diese Gefühle im Zwiegespräch offen zum Ausdruck zu bringen. Nicht sich selbst in den Vordergrund zu stellen ist das Ziel, sondern dem Gegenüber eine Chance zu geben zu erkennen, wie seine Verhaltensweisen oder Worte in der Seele des Partners gewirkt haben.

Gefühle offen zum Ausdruck bringen

Vieles im Verlauf einer Partnerschaft könnte besser gelingen, sogar zu einer Kraftquelle werden, wenn wir anders miteinander umgehen und die Notwendigkeit bestimmter Grundhaltungen einsehen würden. Der Paarberater und Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller fasst seine Erkenntnisse nach jahrzehntelangen Erfahrungen in der Gesprächstherapie mit Paaren in Grundeinsichten zusammen, von denen ich einige in verkürzter Form anführen möchte:⁵⁸

Grundhaltungen beim Gespräch

• Ich sollte einsehen, dass mir mein Partner – auch wenn wir die »gleiche Wellenlänge« haben – eigentlich unbekannt ist. Ich muss ihn wirklich kennen lernen wollen.

den anderen kennen lernen wollen

• Neun Zehntel meines Seelenlebens und auch des Seelenlebens meines Partners bleiben unbewusst. Es gibt ein gemeinsames Unbewusstes, das vielfach hin- und herwebt und beide beeinflusst. Ich sollte erkennen, dass meine Probleme auch seine sind und umgekehrt. Jeder ist am Verhalten des anderen beteiligt.

Unbewusstes

• Eines der wichtigsten Instrumente zur Aufrechterhaltung einer lebendigen Paarbeziehung ist das zum Wesentlichen kommende Gespräch, das heißt die Partner sollten sich gegenseitig wirklich zuhören und über ihre Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen sprechen können. Damit endet die Sprachlosigkeit in den Beziehungen (wie sie auch bei Regina und Kay zum Problem geworden ist).

zum Wesentlichen kommende Gespräche

»Das Zwiegespräch ist das Herz im Kreislauf des Paares.«³⁹ Dabei ist es wichtig einzusehen, dass man nicht den anderen ändern will, sondern sich selbst! »Jeder entwickelt sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu entwickeln.«⁴⁰ Denn wenn der eine sich verändert, ändert sich unweigerlich die ganze Beziehung. Im günstigsten Falle führt dies durch die Kombination unterschiedlicher Fähigkeiten zu einer Potenzierung, zu einer Steigerung, also zu einer Gemeinschaft, die mehr ist als die Summe zweier Individualitäten.

sich selbst verändern wollen eigene Verant-

• Ich sollte lernen anzuerkennen, dass ich für meine Gefühle wortung für Gefühle selbst verantwortlich bin.

»wunde Punkte«

Viele Paare neigen dazu, den Partner für die eigenen negativen Gefühle verantwortlich zu machen. Aber sind es nicht oft die eigenen Schuldgefühle, die eigenen »wunden Punkte«, aus denen meine Kränkung, mein gefühlsmäßiges »Unwohlsein« resultiert? Meine Gefühle nehmen ihren Ursprung in meiner eigenen Befindlichkeit, auch die Gefühle, von denen ich zunächst den Eindruck habe, dass sie von außen, von meinem Partner hervorgerufen wurden.⁴¹

Entlastung der Beziehung

Tatsächlich trägt es ganz wesentlich zur Entlastung einer Beziehung bei, wenn beide Partner lernen, dass jeder für seine Empfindungen selbst verantwortlich ist.

Praktische Hinweise zur Entwicklung einer »Gesprächskultur«:

• Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für »Seelengespräche«, am besten täglich 15 bis 20 Minuten. Wichtig dabei ist, dass jeder dem anderen in ungeteilter Aufmerksamkeit zuhört und nicht gleich alles kommentiert. Jeder erzählt von seinen Tageserlebnissen, von dem, was ihn an diesem Tag bewegt hat.

Tauchen Probleme auf, werden diese in einem verabredeten »Problemgespräch« an einem anderen Tag aufgearbeitet.42

- Frauen haben mit ihrer reichen und emotionalen Innenwelt oft ein starkes Mitteilungsbedürfnis; sie suchen nach seelischer Nähe zum Partner. Daher sind häufige Gespräche und gutes Zuhören das A und O einer lebendigen Beziehung. Inhalt der Gespräche sollte nicht nur sein, was gerade vorgefallen ist oder die Kinder betrifft, sondern wie es mir und dir geht.
- Versuchen Sie beispielsweise bei regelmäßigen Spaziergängen oder gemeinsamen Abenden sich ganz bewusst auf die Erlebnis- und Gedankenwelt Ihres Partners zu konzentrieren. Intensive und stark verbindende Gespräche entwickeln sich, wenn man sich über seine Zukunftsvisionen und -pläne oder Ideale unterhalten kann. Das Herz muss mitsprechen, dann wird das Gespräch von einer »warmen« Atmosphäre getragen und kann Begeisterung im jeweils anderen wecken.⁴³

Weitere Elemente der Partnerschaftspflege

Wenn wir lernen, uns im Gespräch mit dem Partner so zu öffnen, dass er Verständnis für meine Situation entwickeln kann, und wenn wir unsere Botschaften so formulieren, dass er sich nicht angegriffen fühlen muss, dann haben wir damit schon einen wesentlichen Grundstein für eine gesunde Beziehung gelegt. Es gibt aber noch weitere Aspekte, die das Zusammenleben erleichtern können.

Respekt und Wertschätzung: Merkmal unserer Menschlichkeit ist Respekt und die Anerkennung der Individualität in ihrer ganz eigenen Ausprägung. Kein Mensch gleicht dem anderen. Respekt vor dem anders gearteten Schicksal einschließlich aller Unvollkommenheiten hilft beiden weiter und sollte gerade bei Auseinandersetzungen bedacht sein, damit es nicht zu Entgleisungen und Verletzungen kommt, die letztlich beide schwächen.

Wertschätzung

Zeit miteinander: Beziehungen brauchen Zeit und freien Raum. Zeit ist mit das Wertvollste, was wir uns gegenseitig schenken können. Für den modernen Menschen ist es ein Balance-Akt, Zeit miteinander geplant verbringen, aber auch als nicht verplantes Lebensgut erleben zu können.

Zeit miteinander

Gönnen Sie sich auch eine Art zweckfreien Spielraum, ein »Dazwischen«, in dem sich Neues entfalten kann. Wenn beide Partner zum Beispiel in einem Raum lesen oder den eigenen Gedanken nachgehen, »nebeneinander« schweigen können, sich dennoch einig sind, wird die sonstige (oft auch nötige) Zweckgerichtetheit wie »erlöst« vom Nutzgedanken der Zeit.

Offenheit und Ehrlichkeit: Obwohl jeder Mensch seine Intim- Offenheit und sphäre, seine »eigene Welt« und auch seine Distanz gegenüber der Ehrlichkeit Nähe der gemeinsamen Lebenssphäre benötigt, ist die Bereitschaft zu einem offenen und ehrlichen Miteinander unabdingbar (und auch kein Widerspruch). Ausflüchte, Lügen und Verschlossenheit usw. untergraben das Vertrauen. Ohne Vertrauen ist eine Partnerbeziehung auf Dauer nicht lebensfähig.

Wenn Misstrauen gar nicht erst entsteht und jeder sein eigenes Fehlverhalten nicht verstecken muss, weil man voneinander erfahren hat, dass der Partner es nicht zum Anlass nimmt, Vorwürfe zu machen, ist diese Offenheit und Ehrlichkeit für die Beteiligten eine gute Lebensbasis.

Positivität

Positivität – immer (zuerst) das Beste annehmen: Kann ich meinem Partner vertrauen, werde ich auch in schwierigen oder ungeklärten Situationen nicht »das Schlimmste« annehmen, sondern zunächst den positivsten Fall. Wie viele Unterstellungen, Ängste, Befürchtungen könnten sich in Luft auflösen, wenn ich zunächst das Beste vermuten würde (zum Beispiel wenn Dritte von Äußerungen meines Partners berichten, die sich auf mich beziehen: Solche Behauptungen halten oft einer näheren Nachprüfung nicht stand).

mit dem Herzen denken

Achten Sie auf das eigene Gefühl, das eigene Herz: Überlegen Sie mit dem Verstand, aber entscheiden Sie mit dem Herzen! In unserer »Kopf-betonten« Welt schenken wir unserem »guten Ge-Wissen« im Herzen oft zu wenig Beachtung. Mit dem Herzen wissen wir oft viel besser, wie wir handeln sollen – darauf wirklich mehr zu hören und uns selbst zu vertrauen lohnt sich (siehe auch das Kapitel »Innere Ruhe«, Seite 131 ff.).

Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung

Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung: Haben wir von unserem Gegenüber wirklich eine feine, ehrliche Wahrnehmung? Wie viel Interpretation kommt dazu? Was sehen wir wirklich beim Partner und wie »wahr« nehmen wir ihn? Wenn wir uns diese Fragen immer wieder stellen, können wir manche Täuschung, der wir erlegen sind, aus dem Blickfeld schaffen.

Das Gleiche gilt für die Selbstwahrnehmung. Sehen wir uns da nicht oft in einem günstigen Licht und neigen dabei zu Wunschdenken?

Wesensunterschiede männlich/weiblich Kenntnisse über Wesensunterschiede von männlich und weiblich: Auch wenn wir eigentlich gerne darüber hinwegsehen wollen, es gibt diese geschlechtsspezifischen Unterschiede auch im Seelischen des Menschen: Männer sind zum Beispiel meist mehr sachorientiert, am Un- bzw. Überpersönlichen interessiert, haben weniger die Neigung, ihr Seelenleben zu reflektieren und verschließen ihre persönlichen Empfindungen lieber in sich selbst. Frauen hingegen leben oft sehr stark im Beziehungsgeschehen, im Menschlich-Seelischen, im inneren Erleben. Zu beobachten ist dies schon bei jungen Mädchen,

die sich im Allgemeinen beispielsweise auf dem Schulhof mit Begeisterung über ihre Mitschüler und Mitschülerinnen unterhalten, über Liebe, Schönheit, Kommunikation und Beziehungen. Jungen dagegen setzen sich meist mehr mit Gegenständen und Dingen auseinander und erörtern Sachprobleme.

Verschaffen Sie sich zusammen mit Ihrem Partner Kenntnisse über diese erhellenden Beschreibungen der Wesensunterschiede von männlichem und weiblichem Prinzip, zum Beispiel durch die im Anhang angegebene Literatur.44 Zahlreiche Probleme im Beziehungsleben erscheinen dadurch in einem anderen Licht: Sie können Ihren sich besser Partner oder Ihre Partnerin besser verstehen und natürlich auch verstehen sich selbst im jeweiligen Prinzip wiederfinden (und hoffentlich auch mit Humor über sich selbst lachen). Sinn und Ziel dieser Erkenntnisse liegen meines Erachtens auch im Erlernen und Aneignen der gegengeschlechtlichen Seeleneigenschaften, so dass ein Ausgleich Ausgleich zwischen den Gegensätzlichkeiten erfolgen kann. So ergeben das männliche und weibliche Prinzip wieder ein Ganzes.

zwischen Gegensätzlichkeiten

Elemente der Partnerschaftspflege

- Interesse füreinander dem anderen mit einer Fragehaltung begegnen
- Ich-Botschaften statt Du-Botschaften
- Seelengespräche
- Offenheit und Ehrlichkeit
- Respekt und Wertschätzung
- Zeit miteinander
- Positivität immer das Beste annehmen
- Achten auf das eigene Gefühl
- Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung
- Kenntnisse über Wesensunterschiede männlich / weiblich

KINDER

WAS NICHT NUR KINDER BRAUCHEN

Alles Erste bleibt ewig im Kinde, die erste Musik. die erste Blume, die erste Farbe malen den Untergrund des Lebens. Deshalb gibt es nur ein Gesetz: Beschützt das Kind vor allem Heftigen.

Iean Paul

Liebe

frühe Kindheit In der frühen Kindheit wird das Fundament für das ganze Leben geals Fundament legt. Zahlreiche Biografien zeigen die Bedeutung der ersten Wochen, Monate. Jahre für den heranwachsenden Menschen. 45

Was Liebe ist, lernen wir in der Familie. Sie kommt im Verhalten zwischen einem Kind und den Erwachsenen, die es erziehen, zum Liebe in der Ausdruck. Das Kind lernt von den Erwachsenen, wie Fürsorge, An-Familie teilnahme, Interesse, Wärme, Intimität, Unterstützung gegeben und empfangen werden. Kinder nehmen Eindrücke von all dem durch Beobachten und die Erfahrungen, die sie dabei machen, in sich auf. Der Klang der Stimme, die Art des Berührens, der Ausdruck der Augen sind immer auch Spiegel der seelischen Verfassung.

Nehmen wir uns keine Zeit füreinander, lässt die gegenseitige Aufmerksamkeit nach. Routine im Umgang miteinander kann auf diese Weise zur Stagnation von Entwicklungsmöglichkeiten führen. Liebe als Ent- Betrachten wir Liebe als einen Entwicklungsprozess, dann gehören wicklungsprozess auch immer Bewegung und Lebendigkeit dazu.

Das Neugeborene ist ein ungeschütztes Wesen und ganz und gar auf die Fürsorge des Erwachsenen angewiesen. Der erste intensive Körperkontakt zur Mutter beim Stillen gleich nach der Geburt verschafft dem Baby eine wesentliche Erfahrung, die zur Grundlage für eine Vertrauensbildung zu Mensch und Welt wird. Der Säugling sucht aktiv aus einem mitgebrachten Urvertrauen heraus die Bindung zur Mutter.

Diese ersten Bindungserfahrungen sind für das spätere Leben von erste Bindungsgrößter Bedeutung, bilden sie doch den Nährboden für die Sicherheit und das Vertrauen in das Leben überhaupt. Die Liebe wird uns dabei ein Wegweiser sein, das Urvertrauen des kleinen Wesens zu erhalten und zu stärken. Ein Zauber liegt dann oft über den ersten Tagen und Wochen der jungen Familie, der – vorausgesetzt Mutter und Kind sind wohlauf - von dem Lebensgefühl der Liebe gespeist wird und eine Atmosphäre der bedingungslosen Zuwendung zum Neugeborenen herstellt.

erfahrungen des Säuglings

Wir wissen heute, dass Kinder, die auf diese Weise eine Bestätigung ihres Urvertrauens erfahren haben, im späteren Leben weniger gewalttätig werden und herzlichere und befriedigendere Beziehungen zu ihren Eltern, Geschwistern und Freunden pflegen. Die Erfahrung des Urvertrauens für Säuglinge kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Es entwickelt sich, wenn sie bekommen, was sie brauchen: wohltuende Berührung, die wärmende Nähe und Stimme der Mutter, den Rhythmus ihres Herzschlages und Atems, Wiegen und Schaukeln, Nahrung und Schlaf, das Gleichmaß an Wiederholungen.

Bestätigung des Urvertrauens

Die Sicherheit in der Erfüllung dieser Grundbedürfnisse ist der Anfang allen Selbstvertrauens und der Ich-Stärke des Menschen. Erlebt der Säugling jedoch immer wieder, dass ihm nicht gegeben wird, was er braucht, wird er ängstlich und unsicher. Muss er gar erfahren, dass die Mutter zu wenig sichtbar oder hörbar, ja unzuverlässig anwesend ist, können sich Vorformen der Trauer und der Verlustängste ausbilden, die später großer therapeutischer Geduld bedürfen, um wieder ausgeglichen zu werden, damit der Mensch sich selbst und der Welt Vertrauen schenken kann.

Selbstvertrauen und Ich-Stärke

Trauer und Verlustängste

»In der Vertrauenserfahrung seiner ersten Lebensmonate erlebt der Säugling auch den ersten Austausch von Gefühlen und Gewissheiten, die wir, unzulänglich für dieses Lebensalter, mit ›Liebe‹ bezeichnen würden. Das Urvertrauen des Kindes ist eng an die liebende Zuwendung seiner Umgebung gebunden.«46

Liebe als

Sich gerade in Zeiten höchster Beanspruchung klarzumachen, Liebe dass die Liebe die größte Kraft ist, die uns befähigt, Berge zu versetversetzt Berge zen, kann uns als Eltern eine große Hilfe sein. Wenn die Kinder älter sind, können auch sie aus dieser Gewissheit Kraft schöpfen, wenn sie spürbar in den Eltern lebendig ist. In den letzten Jahrzehnten ist eine ganze Reihe von Studien erschienen, die den Wert der Liebe als Gesundheitsfaktor Gesundheits- und Überlebensfaktor nachweisen. 47 Für die gesamte Zeit des familiären Zusammenlebens ist es von großer Wichtigkeit, aktiv etwas dafür zu tun, dass die Liebe erhalten bleibt und sich die Beziehungen innerhalb der Familie für alle befriedigend gestalten.

Diese aktive Kraft, die Aktivität des Liebens ist hier als Ausdruck der dem Menschen innewohnenden Kräfte gemeint, die nur in Liebe aus Freiheit Freiheit ausgeübt werden können. Erich Fromm schildert, dass die Liebe in erster Linie ein Geben und kein Empfangen ist, betont aber dabei, dass es ein weit verbreitetes Missverständnis sei, dass Geben im Grunde ein »Aufgeben« bedeutet, dass man einer Sache beraubt wird, sie opfert.48

Gerade heute werden Kinder durch den Kraft- und Zeitaufwand. der mit ihrer Erziehung verbunden ist, eher als Belastung angesehen und vielfach als Störfaktor bei der Selbstverwirklichung empfunden. Eine junge Frau sagte einmal zu mir: »Ich buttere doch jetzt nicht in die Familie rein, wenn ich nachher als Opfer dastehe, und alle haben Einstellung was gehabt, nur ich nicht!« Ist vielleicht die Einstellung zum »Gezum »Geben« ben« entscheidend, ob ich mich als Opfer fühle oder gerade durch das Geben zu mir selbst finde?

> »Was gibt eigentlich ein Mensch dem anderen? Er gibt von sich selbst, von dem Kostbarsten, was er besitzt, von seinem Leben. Das bedeutet nicht notwendigerweise, dass er sein Leben anderen zum Opfer bringt, sondern dass er von dem gibt, was in ihm lebendig ist. Er gibt von seiner Freude, von seinem Interesse, von seinem

Verständnis, von seinem Wissen, von seinem Humor und von seiner Traurigkeit – kurz, von allem, was in ihm lebendig ist. Und dadurch, dass er von seinem Leben gibt, bereichert er den anderen, steigert er das Lebensgefühl des anderen in der Steigerung des eigenen Lebensgefühls. Er gibt nichts, um etwas dafür zu empfangen; aber durch sein Geben kann er nicht vermeiden, im anderen etwas zum Leben zu erwecken, das wiederum auf ihn zurückwirkt; weil er etwas gibt. kann er nicht umhin, das zu empfangen, was ihm zurückgegeben wird. Das Geben umschließt gleichzeitig, dass der andere ebenfalls zum Gebenden wird und dass beide sich an dem freuen, was zum Leben erweckt worden ist. Im Akt des Gebens wird etwas geboren, und beide, der Gebende und der Empfangende, sind dankbar für das Lebendige, das für sie beide geboren wurde.«49

gegenseitige Bereicherung

In diesen Zeilen von Erich Fromm drückt sich in für mich zutreffendster Form das Geheimnis des freiwilligen Gebens aus. Geben freiwilliges Geben oder Opfern in Erwartung einer Belohnung ist mit einem gesunden Familienleben nicht vereinbar!

Kann ich mein Kind lieben, weil ich dafür etwas zurückbekomme? Das Prinzip des Gebens in der Erwartung, etwas zurückzubekommen, funktioniert nur auf der wirtschaftlichen Ebene. Dort ist es berechtigt, ist es üblich in unserer »Tauschgesellschaft«.

Echte Liebe zu meinem Kind oder meinem Partner sollte bedin- bedingungslose gungslos sein.

Liebe

Vertrauen und Verlässlichkeit

Wir schaffen als Mutter und Vater mit der Gründung der Familie einen Schutzraum, der sowohl den Eltern als auch den Kindern die Intimsphäre des »Zu-Hause-Seins« ermöglicht. Zu einem wirklichen Schutzraum wird das Zuhause aber nur, wenn sich jedes Familienmitglied in bestimmten Dingen voll und ganz auf den anderen verlassen kann. Das muss vor allem für das Kind zu einer Selbstverständlichkeit werden, da es von den Erwachsenen abhängig ist und nur durch deren Verlässlichkeit ein Vertrauen in die liebende Umwelt gewinnen kann.

Familie als »Schutzraum« sich gehalten

Kind in Bewegung setzt, um sich in dem festen Griff des Erwachsenen wiederzufinden, gehalten zu fühlen und dabei noch wie in fühlen einem Karussell im Kreis gedreht zu werden. Dabei spürt das Kind deutlich, dass es entgegen der Fliehkraft sicher festgehalten wird. Das schafft Vertrauen, und die Freude, wenn das Kind der Mutter oder dem Vater entgegenläuft, liegt vielleicht auch tief begründet in der Sehnsucht nach der Begegnung mit dem »anderen«, dem »Du«, in dem Wunsch, nicht allein zu sein. Wem diese Erfahrung fehlt, sich auf die Eltern wer in seiner Kindheit nicht sicher sein konnte, sich auf die Eltern verlassen können verlassen zu können, ist tief erschüttert in seinem Urvertrauen, von anderen Menschen gestützt und gehalten werden zu können. Misstrauen, Unsicherheit und Ängste können entstehen, nicht immer nur bei anhaltender Unverlässlichkeit, sondern manchmal auch schon durch Unfälle in der Kindheit oder durch vereinzeltes Fehlverhalten von Erwachsenen. Zum Beispiel bei dem Vater, der seine Kinder lebensnah erziehen wollte, um sie auf die Schlechtigkeit der Welt vorzubereiten und ein gutes Maß an Misstrauen in ihnen zu veranlagen: Er ließ sie von einer Mauer springen und fing sie zunächst dabei auf. Aber irgendwann verweigerte er die rettenden Arme und sie fielen hart zu Boden. Sie sollten lernen, sich auf nichts und niemanden zu verlassen!

Sicherlich viele von uns sind als Kleinkind bei dem beliebten Spiel »Wer kommt in meine Arme?« von einem Erwachsenen mit schützenden Armen umfangen worden. Wenn wir dieses Spiel beobachten, fällt uns auf, mit welcher Freude und Begeisterung sich das

Erlangen von Lebenssicherheit

Solche traumatischen Erfahrungen können für das Erlangen von Lebenssicherheit Gift sein. Kinder brauchen absolut zuverlässige Bezugspersonen, die ihnen Fürsorge, Geborgenheit und Wärme vermitteln – Lebenselemente für das gesunde körperliche und seelische Heranreifen. Es ist extrem wichtig, dass sie sich auf ihre Mutter und ihren Vater verlassen können.

die Intimsphäre respektieren

Außerdem müssen Eltern unbedingt die Intimsphäre der Kinder der Kinder und Heranwachsenden respektieren, sie sollten beispielsweise weder Briefe noch Tagebücher heimlich lesen. Auch wenn Eltern sich damit vielleicht »nur« einen Einblick in die Gedanken- und Gefühlswelt

verschaffen wollen – bestimmte Grenzen dürfen sie auf keinen Fall überschreiten. Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage des Familienlebens; es verhindert unnötige Misstrauens- und Angstgefühle.

gegenseitiges Vertrauen

So fängt das Leben an: Aus der Geborgenheit entsteht Vertrauen. Lebensgeschichte ist Vertrauensgeschichte. Lebenslang zehren wir vom ersten Vertrauensproviant: aus unserer frühen Kindheit.

Gertrud Höhler

ERZIEHEN DURCH VORBILD

Das Beste, was der Mensch für einen anderen tun kann. ist doch immer das. was er für ihn ist. Adalbert Stifter

Wir wissen um den Wert der Familie als der Ort, an dem grundlegende soziale Fähigkeiten erlernt und geübt werden. Wir nennen diesen Prozess im Allgemeinen »Erziehung«.

Diese erfolgt durch die mehr oder weniger bewussten oder gezielt eingesetzten Erziehungsvorstellungen, die wir als Eltern haben. Wir können bestimmte Erziehungsziele verfolgen, zum Beispiel: Mein Erziehungsziele Kind soll lernen, ehrlich und wahrhaftig zu sein. Oder ich möchte, dass es nach der Maxime lebt: »Handle immer so, dass du selbst auch mit den Auswirkungen deiner Taten zurechtkommen würdest« und so weiter.

Wir vermitteln solche Grundsätze mit Worten oder wir leben sie selbst vor. Auf Kinder wirkt vor allem das Vorbild des Erwachsenen. Durch Nachahmung und Gewöhnung richten sie sich in vielem Nachahmung nach dem Verhalten der Erzieher. Aus allem, was sie um sich her und Gewöhnung

wahrnehmen, lernen sie, sei es gut oder schlecht (siehe auch das Kapitel »Was nicht nur Kinder brauchen – Liebe«, Seite 50ff.). Kein Zureden, keine Ermahnung, weder Belohnung noch Strafe sind erzieherisch so wirkungsvoll wie das erlebte Vorbild.

Es gibt im Grunde keine guten Erziehungsmethoden, wenn Kinschlechte der durch »schlechte« Vorbilder gegenteilige Erfahrungen machen. Vorbilder Wenn Persönlichkeitsideale fehlen und Eltern nicht authentisch sind, nützen weder Belehrung noch andere verbale Appelle oder Theorien.

Unsicherheit in Erziehungsfragen

Die meisten Menschen sind heute unsicher, wenn es um Fragen der Erziehung geht, und selbst pädagogisch geschulten, verantwortungsvollen Eltern fällt es nicht leicht, ganz bewusst andere, eigene Wege zu beschreiten. Es gehört schon eine gewisse Lebenskunst dazu, Kinder richtig ins Leben zu führen.

Rudolf Steiner spricht in seinen pädagogischen Werken von »Erziehungskunst«, zum Beispiel bezüglich der Lehrerausbildung: Der Lehrer »wirkt [...] ja nicht so sehr durch das, was er weiß, sondern er wirkt durch die Art und Weise, wie seine Persönlichkeit ist. Er wirkt durch seine Individualität.«50

Auf Kinder wirken neben dem Vorbild durch Taten der Erwach-Gesinnung und senen ebenso auch deren Empfindungen, die Gesinnung, die Ge-Gedanken danken. Kleinen Kindern, die aus der geistigen Welt ins Erdenleben hereinkommen, ist es eine Hilfe, wenn sie spüren, dass die Eltern sich um eine spirituelle Gesinnung bemühen.

Vorstellungen

Rudolf Steiner stellt die Frage: »Was können wir am besten tun, um ein Kind aufzuziehen?« Und er gibt folgende Antwort: Es handelt sich »nicht so sehr darum, dass wir ein paar Grundsätze aufstellen, die wir in der Westentasche [...] herumtragen, um uns darnach richten zu können; es handelt sich darum, dass wir bei uns übersinnliche selber anfangen, dass wir uns bemühen, einen Fond übersinnlicher Vorstellungen in uns zu tragen, dass wir von einer ins Übersinnliche gehenden Gesinnung und Empfindung durchdrungen sind. Denn diese wirken viel mehr als dasjenige, was wir nach äußerlichen Verstandesgrundsätzen und nach einer Verstandespädagogik bewirken können.«⁵¹ Nicht äußerliche Verstandespädagogik ist gefragt,

sondern »ein liebevolles Gemüt«,52 durchdrungen von Spiritualität, dann erkennt das Kind hier auf Erden wieder, was es im Vorgeburtlichen erlebt hat.

liebevolles Gemüt und Spiritualität

Wir sollten uns als Eltern immer wieder den Grundsatz vor Augen halten: Was in mir lebt, wirkt auf mein Kind!

»Als Erzieher wirkst du durch das, was du bist [...] Und das Wichtigste ist das, was wir aus uns selber machen.«53

Erziehung ist Selbsterziehung!

Kinder schauen bis in die Tiefen unserer Seele, sie spüren genau, ob wir eine innere Sicherheit aufgebaut haben oder eine Fassade. Bevor wir also etwas von den Kindern verlangen, müssen wir uns fragen, ob wir diese Forderung auch an uns selbst stellen – und verlässlich einhalten.

»Fang ja nicht an zu rauchen!« ist zum Beispiel ein Appell, der bei Jugendlichen ins Leere geht, wenn wir selbst zur Zigarette greifen. Wie viele solcher Mahnungen kommen über unsere Lippen: »Putz Ermahnungen dir die Schuhe auf der Fußmatte ab!« - »Wasch dir die Hände vor dem Essen!« – »Setz dir den Fahrradhelm auf!«, aber halten wir uns selber konsequent daran? Sobald wir unsere eigenen Regeln missachten, wirkt sich das über kurz oder lang auf unsere Kleinen aus. selbst wenn wir diese Verstöße heimlich machen und sie unentdeckt bleiben.

Natürlich haben wir innere Widerstände dabei zu überwinden: Es ist viel schwerer, eigene Gewohnheiten zu verändern oder neue zu schaffen, als diese vom Kind zu verlangen. Insofern verhelfen uns die Kinder zur eigenen Entwicklung, sie erziehen eigentlich uns. Und das ist zum Beispiel ein wesentlicher Aspekt des Reichtums, den Kinder uns schenken: Sie verhelfen uns zur Entwicklung des »höheren Menschen« in uns.

eigene Gewohnheiten verändern

Wenn Kinder erleben, dass die Eltern auch an sich selbst Anforderungen stellen, selbst immer Lernende bleiben, dann nehmen sie diese aktive Grundhaltung der Entwicklungsbemühung selbst mit in ihre Lebenseinstellung auf.

Grundhaltung, sich entwickeln zu wollen

Inhalt und Ziel der Erziehung ergeben sich aus dem, wonach unsere eigene Wertebezogenheit strebt und was wir vor den Augen der Kinder in die Tat umsetzen. Gerade dadurch sind wir für unsere eigene Werte Kinder überzeugend: Sind wir selbstkongruent, authentisch, wahrauthentisch leben haftig? Wenn ja, spornt das an, unserem Vorbild nachzueifern.

> Heißt das nun, ich muss perfekt sein? Kann ich dieses hohe Ideal der Vorbildfunktion überhaupt erfüllen?

niemand muss perfekt sein

Nein, ich muss weder perfekt sein noch Perfektion anstreben. Es kommt hierbei auf die ehrliche Bemühung an, auf den eigenen Werdeprozess. Denn auch Eltern sollten permanent in der Entwicklung bleiben. In diesem Sinne ist Erziehung immer auch Selbsterziehung und hat etwas mit einer lebenslangen Bereitschaft zu tun, sich zu wandeln und zu lernen.

Selbst wenn Kinder merken, dass Eltern in ihren Versuchen und Bemühungen, ein gutes Vorbild zu sein, Schwächen zeigen, diese aber ehrlich zugestehen, können Kinder das anerkennen. Denn allzu ideale und makellose Vorbilder wirken vor allem auf Jugendliche eher lähmend und entmutigend, da sie den großen Abstand zum eigenen unvollkommenen Wesen spüren. Merken sie aber, dass auch auf den Eltern »nur Menschen« sind, und wissen sich in guter Gesellschaft Werdeprozess mit ihnen, die auch »auf dem Weg« sind, gibt es weniger Spannunkommt es an gen und Enttäuschungen.

Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sind hierbei die Zauberqualitäten, Aufrichtigkeit die wie Balsam wirken, wenn Eltern eingestehen können, dass sie und Ehrlichkeit fehlbar sind, aber dennoch unnachgiebig um den eigenen Fortschritt kämpfen.

Bei allem Streben nach verantwortlicher Erziehung und Selbst-Humor erziehung darf nie der Humor fehlen, die Fähigkeit, auch über sich selbst lachen zu können. Manch angespannte Situation zwischen den einzelnen Familienmitgliedern wird entkrampft, wenn man in der Lage ist, loszulassen und das Unzulängliche und Widrige der Wirklichkeit mit Liebe und versöhnlicher Gelassenheit, mit einer Art »heiteren Darüberstehens« zu betrachten.

FERNSEHEN, KINDER UND FAMILIENLEBEN

Dasein ist köstlich man muss nur den Mut haben. sein eigenes Leben zu führen. Peter Rosegger

Viel hat sich für den Lebensalltag der Kinder geändert, besonders in städtischer Umgebung. Das Fehlen von Spielmöglichkeiten im Freien führt zu Bewegungsarmut und motorischen Fehlentwicklungen. Erst recht der Einzug der modernen Medien (Fernsehen, Video, DVD, Computer, Gameboys etc.) prägt die Umwelt der Kinder: Fast iede Familie besitzt heute mindestens ein TV-Gerät. 75 Prozent aller Haushalte in Deutschland haben einen Kabelanschluss oder Satellitenempfang; es gibt 20 Millionen Videorecorder in 32 Millionen Fernsehhaushalten.54

veränderter Lebensalltag der Kinder

Doch Kinder würden immer noch am liebsten spielen, wenn man sie nach ihrer bevorzugten Freizeitbeschäftigung fragt. Tatsächlich aber verbringen viele Sechs- bis Dreizehnjährige mehr Zeit beim Fernsehen und mit Videofilmen als in selbst bestimmten Spielen. Kinder im Vorschulalter sitzen bereits 75 Minuten täglich, Sieben- bis Zeit vor dem Achtjährige dann schon 92 Minuten und Kinder zwischen zehn und Fernseher dreizehn Jahren durchschnittlich 108 Minuten am Tag vor dem Gerät. Dadurch wird zwangsläufig die motorische Entwicklung gehemmt und es kommt zu massiven Kommunikations- und Beziehungsstörungen, weil Kinder und Eltern immer weniger miteinander reden.

bevorzugte Freizeitaktivitäten

25 Prozent aller Kinder von dreieinviertel bis vier Jahren in Deutschland sind in der Sprachentwicklung zurückgeblieben,⁵⁵ Ende der 70er-Jahre waren es nur 4 Prozent. Dieser Prozess ist vor allem unter zwei Gesichtspunkten Besorgnis erregend: Einerseits schwächt er das Gemeinschaftsleben, das soziale Leben besonders in der Familie, andererseits beeinflusst er die emotionale und kognitive Entwicklung des Kindes negativ, das heißt seine Gefühle und seine Fähigkeit, Dinge wahrzunehmen und Wissen über sie zu verarbeiten. Experten sind sich darüber einig, dass bei einem zu hohen Fernseh-

Beeinträchtigung der Sprachentwicklung

und Videokonsum Grundfähigkeiten wie Sprechen und Denken beeinträchtigt werden.

menschliche

Es sind aber gerade diese drei Aspekte, die die menschliche Ent-Entwicklung wicklung ausmachen: Das Kind muss lernen,

- sich aus der Horizontalen zum Gehen und Laufen aufzurichten.
- seine Sprachfähigkeit zu entwickeln und seine Gefühle und Gedanken anderen mitzuteilen, das heißt
- das Denken zu erlernen, das sein Selbst- und Ich-Bewusstsein bildet.

Auswirkungen Was aber geschieht beim Fernsehen?

- des Fernsehens Die Bewegung der Glieder wird lahm gelegt.
 - Die Betätigung des Sprechens hört auf.
 - Die Eigenbewegung im Vorstellen und im Denken wird stark reduziert.

Passivität Ein hohes Maß an Passivität ist stattdessen für das Fernsehen kennzeichnend, was Gliedmaßen, Augen und vor allem das eigene Mitdenken angeht.

> Wir kennen inzwischen aber auch weitere Folgen und Auswirkungen, wenn zu viel ferngesehen wird, das sind unter anderem:

- häufige Albträume,
- Verkürzung des notwendigen Schlafes und geringere Schlaftiefe,
- Müdigkeit am Morgen,
- Unaufmerksamkeit im Unterricht.
- Nervosität und Wortarmut.
- Fantasielosigkeit, Ängstlichkeit.⁵⁶

häufigem Fernsehen

Peter Heusser stellt eine ausführliche Liste von Beobachtungen aus Studien auf, die sich mit den Auswirkungen des Fernsehens auf Kin-Folgen bei der befassen, mit den Verlusten in den zwischenmenschlichen Interaktionen und den Folgen für die geistige Entwicklung des Kindes:

- Störungen der Koordination, der Fein- und Grobmotorik,
- Zunahme des ziellosen Herumrennens und einer nervösen, unbeherrschten Hyperaktivität (was als kompensatorische Reaktion auf die Immobilität beim Fernsehen angesehen wird),

- Rückgang des Spielens überhaupt, vor allem des aktiven, kreativen und fantasievollen Spielens,
- Rückgang des experimentierenden Spiels, bei dem die Kinder selbst etwas herausfinden wollen.
- dafür mehr passives Verhalten, die Kinder wollen mehr unterhalten werden, zeigen mehr Ungeduld,
- weniger Engagement in Spiel und Schule, weniger Durchhaltevermögen, geringere Frustrationstoleranz,
- Rückgang der Fähigkeit des Lesens, Sprechens und Schreibens mit Tendenz zur Formung einfacher Sätze und mit einem reduzierten Vokabular.
- kürzere Aufmerksamkeitsspanne.
- zunehmende Wahrnehmungsstörungen,
- schlechtere Konzentrationsfähigkeit, schlechteres Abstraktionsvermögen, schlechtere Denkleistungen (zum Beispiel in der Mathematik), schlechteres Gedächtnis,
- im Sozialen Abnahme der Fähigkeit der Kinder, gemeinsam und sinnvoll miteinander zu spielen,
- Erfrieren des Familienlebens.
- Abnahme der Fähigkeit, im Gespräch gemeinsame Konflikte zu lösen, dafür Zunahme überschießenden aggressiven Verhaltens, Tendenz zu aggressivem Verhalten vor allem bei fantasiearmen Kindern, die nicht fähig sind, in einer beweglichen Weise zu reagieren.

Heusser resümiert: »Alles in allem also eine eindeutige Schwächung Schwächung der der geistigen Kräfte des Menschen auf allen genannten Ebenen der menschlichen Entwicklung: in der Bewegung, in der sprachlichen Befähigung, im Denken und dann auch im Sozialverhalten.«57

geistigen Kräfte

Auch wenn diese Aufzählung negativer Einflüsse lang ist, so gilt sie doch nur bei exzessivem Fernsehkonsum. Es geht hier nicht darum, die modernen Medien zu verdammen. Es muss auch nicht so weit kommen, dass der Einzelne oder das Familienleben geschädigt wird. Denn immer noch sind es die Eltern, die eingreifen und steuern kön- Eltern können nen, wie viel wertvolle Zeit im Familienleben vor dem Bildschirm steuernd eingreifen

eigenes Verhalten verbracht wird. Ihr eigenes Verhalten ist dabei ausschlaggebend. Es ist maßgebend gibt etliche Eltern, die vielleicht die einfachste und beste Lösung gefunden haben, nämlich den Fernseher ganz aus ihrem Familienleben zu verbannen, und die heute, da ihre Kinder erwachsen sind, die Vorteile dieser Konsequenz preisen.⁵⁸

Gerät jedes Mal aufbauen • Wem diese Maßnahme zu rigoros ist und wer sich gelegentlich ausgesuchte Sendungen selbst oder mit den Kindern anschauen möchte, der sollte das Gerät nicht an einem zentralen Platz in der Wohnung stehen haben, sondern vielleicht in einer Abstellkammer. Der Aufwand, das Gerät herauszuholen, anzuschließen und nach der Sendung wieder zurückzubringen, das will jedes Mal gut überlegt sein!

- abgelegener Ort Oder man verbannt den Fernseher in ein abgelegenes Zimmer, so dass der Blick nicht zwangsläufig darauf fällt, um »mal eben« angestellt zu werden, mal zu sehen, was es so gibt, um letztlich »darin hängen zu bleiben«.
 - Überlegen Sie sich, wie Sie selbst als Erwachsener in Ihrer Vorbildfunktion wirken, wenn Sie das Bedürfnis nach Information oder Unterhaltung haben.

Grundsätze vorleben

Je bewusster Sie mit dem Fernseher umgehen, je entschiedener Sie Kindern die Grundsätze vorleben, die Sie ihnen gegenüber vertreten, umso geringere Probleme werden Sie bei der Einhaltung Ihrer Richtlinien haben.

die Zeiten selbst bestimmen • Es gibt Familien, die bewusst auf Fernsehsendungen verzichten, aber dennoch hin und wieder einen Film sehen wollen und nur dafür ein Abspielgerät (Video) haben. Informationen des Tagesgeschehens werden aus Presse oder Radio geholt. Der Vorteil ist, dass man gar nicht erst »verführt« wird, dass Sie selbst die Zeit bestimmen, in der Sie den Film anschauen, und sich nicht an vorgegebene Sendezeiten halten müssen. Vor allem am Abend, wenn alle Familienmitglieder zu Hause sind, wird diese gemeinsame Zeit sonst schnell von regelmäßig laufenden Sendungen wie Jugendserien, Sandmännchen, Tagesschau oder Quizsendungen auseinander gerissen.

• Probieren Sie selbst aus und besprechen Sie (je nach Alter der Kinder) miteinander, welche Zeit für Sie alle als wertvoller und abwägen. bereichernder erlebt wird – die vor dem TV-Gerät oder die mit was wertvoller ist eigenen Aktivitäten.

Jedes gesunde Familienleben, das den einzelnen Familienmitgliedern genügend Raum gibt zum Austausch von Sorgen und Nöten, Freuden und Erlebnissen, bei dem man sich füreinander Zeit nimmt, verkraftet auch gelegentlichen Mediengebrauch. Doch grundsätzlich bleibt festzuhalten, dass Medien uns Zeit rauben. Und Zeit ist oft Medien das Wichtigste, was sich Kinder von ihren Eltern wünschen.

rauben Zeit

Zeit für gemeinsam eingenommene Mahlzeiten, was in den meisten Familien nicht mehr selbstverständlich ist, oder Zeit für Gespräche, Lesen und Vorlesen. Auch der gemeinsame Spaß an Gesellschaftsspielen fördert die Kommunikation und viele soziale Fähigkeiten können dabei spielerisch erprobt werden.

Familienleben braucht Zeit!

Wir müssen uns Zeit nehmen. wenn wir Gutes erreichen wollen. Die Zeit, die wir auf eine Sache verwenden. ist der Maßstab unserer Liebe zu ihr. Und ohne Liebe kann keine Arbeit gedeihen.

Hugo Kückelhaus

MÜTTER

DREI MÜTTER ERZÄHLEN

Susanne B., 39 Jahre, 4 Kinder (5, 8, 10, 14 Jahre), verheiratet, gelernte Goldschmiedin, Vollzeit-Mutter seit dem ersten Kind:

Susanne B. wollte ursprünglich ihren gelernten Beruf auch als Mutter beibehalten, entschied sich aber nach der Geburt des ersten Kindes ganz für die Familienarbeit und ist auch heute noch »zu Hause«.

ursprünglich andere Vorstellungen »Ja, ich muss oft daran denken, wie sehr ich damals noch während meiner ersten Schwangerschaft die Meinung vertreten habe, Mütter sollen auch einen Beruf ausüben und nicht zu Hause versauern. Mein Mann und ich wollten uns die Berufs- und Familienarbeit teilen, Jobsharing machen – und heute leben wir in der traditionellen Rollenverteilung: Ich bin ganz für die Kinder, den Haushalt, das Familienleben da, und er geht voll und ganz im Beruf auf. Wenn er zu Hause ist, hilft er natürlich, wo er kann. Aber letztlich manage ich das gesamte Privatleben und weiß vor Arbeit und Verpflichtungen oft gar nicht ein noch aus.

eine zentrale Bezugsperson

Ich erlebe, wie wichtig es für uns alle ist, dass ich als zentrale und konstante Bezugsperson da bin und ein Nest schaffe, wobei andere vielleicht denken, ich sei im alten Stil das ›Heimchen am Herd‹.

Mutterarbeit als wichtiger Beruf Aber so ist es nicht! Es liegt mir sehr viel daran, unseren Kindern Wärme, Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen zu schenken. Das ist mir zum zentralen Lebensinhalt geworden. Ich sehe diese Mutterarbeit inzwischen als einen wichtigen Beruf an.

Ich habe zwar kein eigenes Einkommen und ich erhalte keine Anerkennung von außen, aber ich weiß, was ich tue – und bestätige mich darin eher selber! Denn natürlich ist es nicht einfach, sich

gegen diesen Trend, als Mutter zusätzlich noch in einem anderen Erwartungen von Beruf zu arbeiten, zu wehren. ›Ist dir das nicht zu eintönig zu Hau- »außen« se?< -> Mich würde das nicht ausfüllen.< -> Ich würde mich ja nicht für die Familie aufopfern« und andere Bemerkungen zeigen mir immer wieder, dass man als Vollzeit-Mutter einfach an unterster Stelle des gesellschaftlichen Ansehens steht.

Aber ich weiß ganz sicher, ich spüre es tief im Herzen, dass dies mein Weg ist und ich mich damals richtig entschieden habe. Ich habe innere Gewissheit es nie bereut, ganz für die Familie da zu sein.«

Vera S., 34 *Jahre*, 3 *Kinder* (1½, 3 *und* 5 *Jahre*), verheiratet, Werbefachfrau:

Sie hat immer auf ihren Erwerbsberuf gesetzt, ist stets gut im Planen und Organisieren gewesen - und hat die letzten fünf Jahre wenn auch mit kurzen Unterbrechungen ihren Traumberuf ausgeübt. Jetzt möchte sie dennoch ganz für die Familie da sein.

den Traumberuf ausgeübt

»Ich hatte einen Unfall. Ich bin mit dem Auto gefahren und war so in Gedanken, dass ich zu spät bremste und auf das Auto vor mir auffuhr. Es ist nichts Tragisches passiert, ein Rippenbruch und ein Schleudertrauma. Jedenfalls musste ich einige Zeit ruhig liegen und bin eigentlich recht dankbar für diese unfreiwillige ›Auszeit‹.

unfreiwillige »Auszeit«

Es schien mir, als käme ich zum ersten Mal zur Ruhe in meinem Leben. ich musste mich um nichts kümmern und niemand konnte von mir etwas verlangen. Ja, da gingen mir sehr viele Fragen durch den Kopf. Ich habe mal so mein Leben Revue passieren lassen, diese tägliche Hetze, das total verplante, durchorganisierte Leben. Klar, ich hatte alles im Griff, aber ich habe mich auch gefragt, wo die Jahre eigentlich geblieben sind. Mein Mann konnte mir nicht sehr viel abnehmen, sein Job gab es nicht her, die Kinder mit zu hüten, obwohl er sogar in Maßen dazu bereit gewesen wäre.

Und wir selbst hatten fast keine Zeit mehr zu zweit, abends und kaum noch Zeit am Wochenende drehte sich alles um die Kinder - und ich war zu zweit auch einfach total erschöpft. Wir haben keine Verwandten, die sich um die Kinder kümmern können, die wohnen alle weiter weg. Also

blieb uns nur das Jonglieren zwischen Tagesmutter, Au-pair-Mädchen und Kindergarten.

aufhin: >Ja, ich hab' mich immer darüber gewundert, wieso ihr drei

Eine Freundin, die mich im Krankenhaus besuchte und meine Überlegungen, ganz zu Hause bleiben zu wollen, anhörte, sagte dar-

Wunsch, zu Hause zu bleiben

Kinder haben wolltet und dann einen Großteil eurer Kraft dafür aufwendet, um sie wieder abzuschieben. Das hat mich sehr getroffen – aber eigentlich hatte sie ja Recht. Nur - warum hat sie vorher nie etwas gesagt? Na ja, wahrscheinlich weil sie wusste, wie vehement ich mich als berufstätige Frau beweisen wollte. Aber vielleicht ist es auch gut so, dass ich diese Berufsjahre gehabt habe – nun weiß ich, das Leben mit den dass ich nichts versäume, und schätze das Leben zu Hause mit den Kindern schätzen Kindern ganz anders. Ich genieße es jetzt, zum Beispiel mit ihnen am Teich zu stehen und die Enten zu füttern, in der Weihnachtszeit mit ihnen Sterne zu basteln und Plätzchen zu backen, ohne gleich wieder in Stress zu geraten, weil der nächste Termin wartet. Obwohl ich sagen muss, dass das Hausfrauenleben, jetzt, wo ich mich den ganzen Tag selbst um die drei Wildfänge kümmere, auch keineswegs die Erholung pur ist. Allerdings fallen der äußere Termindruck und

Gespaltensein in die Hetze weg, dieses Gespaltensein in zwei Welten: Im Büro dachte zwei Welten

> Tatjana F., 28 Jahre, Mutter einer 1½-jährigen Tochter, getrennt lebend, technische Zeichnerin:

Sein rund um die Uhr ist auch ganz schön anstrengend!«

Wunsch nach Sie wünschte sich eine richtige Familie, wollte mit ihrem Mann zueiner Familie sammen mehrere Kinder haben, ganz für die Familie da sein.

ich oft an zu Hause, und zu Hause war ich oft schon wieder in Ge-

danken bei der Arbeit. Aber das Vollzeit-Mutter-Sein, Familienfrau-

»Eigentlich hätte ich mich so auf ein Familienleben gefreut, aber schon nach den ersten Monaten nach der Geburt unseres Töchterchens zeigte sich, dass mein Mann und ich nicht zusammenbleiben würden. Er hatte laufend Beziehungen zu anderen Frauen, und ich glaube, er hatte Angst vor einem bürgerlich geregelten, dauerhaften Familienleben.

Trennung

Daraus ergibt sich für mich jetzt eine neue Situation: Ich halte es nicht mehr aus, hier zu Hause allein mit meiner Sandra den ganzen Tag auf Familie zu machen. Ich sehne mich jetzt ganz stark nach meiner Arbeit zurück ins Ingenieurbüro, wo ich als technische Sehnsucht nach Zeichnerin auch wieder anfangen könnte. Ich werde versuchen, eine dem Arbeitsleben 50-Prozent-Arbeitsstelle zu bekommen.

Glücklicherweise hat meine Mutter viel Zeit, sich um ihr Enkelkind zu kümmern. Ich glaube, wenn sie nicht wäre, fiele es mir schwerer, Sandra in die Kinderkrippe zu geben, während ich meinem Job nachgehe.

Aber so habe ich kein allzu schlechtes Gewissen, und ich denke, es wird mir wieder Spaß machen nach dieser tiefen Enttäuschung von meinem Familientraum. Vielleicht finde ich irgendwann einen Hoffnung Partner, mit dem ich es noch mal wagen würde. Ich würde mich allerdings nicht so schnell wieder auf eine Ehe einlassen und wäre viel kritischer!«

auf eine Familie

DER »SPRINGENDE PUNKT«: KINDERBETREUUNG — **EINE FRAUENFRAGE?**

Träumen Sie manchmal auch davon, als Mutter in einer Gesellschaft zu leben, in der die Frage der Kinderbetreuung gelöst wäre?

Ich könnte als Mutter guten Gewissens meine Kinder in einer Gemeinschaft zurücklassen, in der sich jederzeit eine liebevolle zuverlässige Bezugsperson findet. Oder: Familienleben und Berufsleben wären Betreuung besser miteinander vereinbar! Die Eltern könnten tatsächlich durch weniger Berufsarbeit außerhalb des Zuhauses mehr für die Kinder da sein, ohne finanzielle Nachteile für die Familie, weil die Arbeit im Haushalt Teil des Einkommens wäre.

Noch utopischer erscheint das Bild einer Gesellschaft, in der Erwerbsarbeit gar nicht mehr direkt bezahlt würde, sondern ein Grundeinkommen für jede Familie zur Verfügung stünde und der Beruf als Teil eines biografischen Entwicklungsprozesses gesehen würde. Ich würde meine bestmöglichen Fähigkeiten ausbilden, um

Beruf als Teil des Entwicklungsprozesses

sie der Gesellschaft bereichernd zur Verfügung zu stellen. Jede sinnvolle Tätigkeit hätte ihren Platz in ihrer Verschiedenheit, ohne als höhere oder niedere Arbeit angesehen zu werden.

Mutterschaft als Gewissensfrage

Das sind Zukunftsträume, und mit Blick auf die heutige Wirklichkeit erscheinen sie ferner denn je, denn: Wir leben als Frauen in einer Zeit, die uns den Eintritt in die Mutterschaft zu einer Gewissensfrage macht.

Wie schon zu Beginn dargestellt, war über Jahrtausende die Mutterschaft für eine Frau selbstverständlich und mit hoher gesellschaftlicher Anerkennung verbunden. Die Mütter garantierten durch das Gebären vieler Kinder den Fortbestand des Volkes, der Sippe, der frühere Familie. Unfruchtbare Frauen wurden nicht selten ausgestoßen und geächtet, sie wurden der Rollenerwartung in ihrem jeweiligen Umfeld nicht gerecht.

Rollenerwartungen

Zur Zeit leben wir, was die Rolle und Lage der Frau angeht, in eiheute: völlig ner offenen Entwicklungssituation, wie sie noch nie zuvor bestanden offene Situation hat. Die zunehmende Individualisierung befreit auch das herkömmliche Frauen- und Mutterbild von vorgegebenen Zwängen. Frauen können völlig selbst bestimmt leben, ohne rechtliche und wirtschaftliche Abhängigkeit vom Mann. Die revolutionären Verhältnisse in den späten 60er-Jahren, die sexuelle Befreiung, die Entwicklung von Verhütungsmitteln, die Frauenbewegung stellten alle Werte und Traditionen in Frage und trugen zur Befreiung von überkommenen Verhaltensweisen und Konventionen bei. Für viele Frauen ist es was Frauen wollen leichter zu sagen, was sie nicht wollen, zum Beispiel:

- nicht mehr in wirtschaftlicher Abhängigkeit vom Mann leben,
- nicht weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen,
- nicht mehr schlechtere Chancen haben bezüglich Beruf und Karriere.

Aber wissen wir Frauen wirklich, was wir wollen, was unsere »Selbst-Bestimmung« ist?

freie Lebensgestaltung

Frauen wollen zum Beispiel selbst ihre Lebensgestaltung in die Hand nehmen. Dazu gehört es meistens, auch eine Berufsausbildung zu machen, einen Beruf zu ergreifen, um dann selbst zu entscheiden. ob sie Miitter werden wollen oder nicht.

Immer weniger Frauen wollen Kinder, und wenn ja, dann wird der Kinderwunsch zugunsten der Berufsausbildung und -ausübung hinausgezögert (siehe Seite 19). Ebenso geht die Zahl der Frauen kontinuierlich zurück, die sich ganz für ein Hausfrauendasein entscheiden. Zunehmend streben sie ein Miteinander von Beruf und Familie an und viele Mütter müssen auch aus finanziellen Gründen in den Erwerbsberuf gehen.

immer mehr Mütter gehen arbeiten

Doch fehlt es entschieden an Unterbringungsmöglichkeiten von Kindern, Stellen zur Fremdbetreuung, wie es sie in Frankreich, den USA und den nordischen Ländern üblicherweise längst gibt.

fehlende Betreuungsmöglichkeiten

Da Väter sich noch immer kaum für die Betreuung ihrer Kinder zur Verfügung stellen (nur 1 Prozent der Väter beantragt Erziehungsurlaub, lediglich 0,5 Prozent aller Männer in Deutschland sind Hausmänner), bleiben die Aufgaben der Kindererziehung und Haushaltsführung letztlich doch den Müttern überlassen.

Betreuung durch den Vater

Erwerbstätige Mütter scheitern in ihrer beruflichen Entwicklung immer wieder an der Frage der Kinderbetreuung und ziehen sich häufig ins »bloße« Familienleben zurück. Nicht wenige geben ihre hart erkämpfte berufliche Position für ein Leben zu Hause auf, weil ihnen dieses erfüllender zu sein scheint.⁵⁹ Denn so wie die Rahmenbedingungen für die Erwerbstätigkeit in Deutschland sind, halten es inzwischen viele Mütter für ein Märchen, Beruf und Kinder seien mit etwas gutem Willen durchaus vereinbar. Hinzu kommt, dass viele Mütter ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihre Kinder schlechtes »abgeben«, und nicht wenige fragen sich dann, wofür sie eigentlich Gewissen die Doppelbelastungen in Kauf nehmen.

berufliche Entwicklung contra Familienleben

Das wiederum mündet dann bei vielen Frauen in die Frage, was sie in ihrem Leben letztlich anstreben: Sind es Beruf, Karriere, Kinder, ein schönes Heim, eine gelungene Partnerschaft, nette Freunde, Bildung, eine schlanke Figur, Gesundheit, eine interessante Freizeitgestaltung usw. – letztlich alles das, was uns die Illusionsmaschinerie der Medienwelt unaufhörlich in die Seele träufelt?

»Sind das wirklich unsere Ziele?«, fragte sich im Juni 2003 eine Reihe von »Karrierefrauen« in einer großen deutschen Frauenzeitschrift, »oder könnte es sein, dass wir Frauen nicht ganz bei Trost

Lebensziele

sind? Wir rennen von einer Aufgabe zur anderen, sind ständig im Spagat zwischen Kindern und Karriere und strengen uns an aufzuholen, was andere uns vermeintlich voraushaben. Der Alltag gerät zum Zehnkampf.«60

hohe Erwartungen

Wir schrauben uns beständig hoch in unseren Erwartungen an uns selbst und wollen anderen und uns zeigen, was in uns steckt. Der Antrieb dazu scheint die Suche nach Anerkennung zu sein. Frauen fühlen sich viel stärker durch die Außenwelt beurteilt und leiden unter hohem Perfektionsdruck. Sie kämpfen mit sich selbst, um alles gut zu machen, genügen sich selbst meist nie und hoffen, durch Perfektionismus mehr geliebt zu werden. Anerkennung kommt Frauen immer noch teurer zu stehen als Männer. »Alleinerziehenden Müttern, die Iob und Nachwuchs gleichermaßen stemmen, zollt die Gesellschaft kaum noch Anerkennung – man hat sich an die Legion der Dreifachbelastungen gewöhnt; ein Mann mit gleichen Konditionen wird dagegen von aller Welt bewundert.«61

Anerkennung

DAS FRAUEN- UND MUTTERBILD IN DEN MEDIEN

Doch die wirkliche Konkurrenz erleben Frauen eher untereinandas Bild der der, angefeuert von den Medien, die Frauen längst zu Powerfrauen »Powerfrau« erklärt haben. In Film, Fernsehen, Zeitschriften begegnen sie uns: »Frauen, die wissen, was sie wollen und wo sie stehen: die weder beruflich noch privat faule Kompromisse machen und ein stressiges und aufregendes Leben genießen [...] Sie haben Fesseln der Ehe abgestreift, haben eine Scheidung durchgestanden und bei all diesen emotionalen Belastungen am Ende an Stärke gewonnen. Sie sind bei allen Enttäuschungen nicht zu zynischen und aggressiven Emanzen verkommen, sondern innerlich gereift. Sie sind besonnen, abgeklärt, vernünftig und verantwortungsvoll. Sie genießen dieses Leben zwischen mütterlicher Verantwortung, weiblicher Unabhängigkeit und beruflichem Erfolg. Sie brauchen keinen Mann fürs Leben mehr, um glücklich zu sein, sondern sind mit einem Geliebten oder einem Lebensabschnittspartner vollauf zufrieden.«62

Was in den Medien präsentiert wird, spiegelt unseren Zeitgeist wider und das, was dem Zuschauergeschmack entspricht. Und das ist nicht der »Nur-Hausfrauen-Typ«, der noch in der klassischen Rollenaufteilung zu Hause bleibt und für alle und alles sorgt, vielleicht sogar noch das Luxus-Gut »Zeit« hat, sich um die sozialen Beziehungen kümmert und dabei auch noch zufrieden ist.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir viel stärker von den eben geschilderten Bildern und Lebenseinstellungen beeinflusst werden, Beeinflussung die durch die modernen Medien verbreitet werden, als wir zugeben durch die Medien mögen. Dies geschieht meines Erachtens sehr subtil und wir nehmen die Dinge oft unbewusst in unsere Seele auf, wo sie dann nachhaltig unser Denken und unsere Gefühlswelt verändern.

INTERVIEW I: MUTTERSCHAFT UND ERWERBSTÄTIGKEIT

Interview der Autorin mit Martina G., 46 Jahre, Journalistin, verheiratet mit einem Verlagskaufmann, 46 Jahre, 2 Kinder (4 und 10 Jahre alt).

Birgit Kohlhase: Wie war Ihr Ideal als Kind oder als junges Mädchen von der Mutterrolle?

Martina G.: Vorgelebt bekam ich eine Mutter, die die ganze Zeit bei eigene Mutter uns war, die immer da war, mit allen Sorgen konnte man zu ihr kom- war immer da men, vor allem nach der Schule bei einer schlechten Arbeit. Sie war immer da, hat Mittagessen gekocht. Das war meine Vorstellung, das war meine Mutter. Daneben gab es im Freundeskreis meiner Eltern und auch in meinem eigenen berufstätige Mütter. Das hat mich sehr fasziniert. Aber, wie gesagt, ich habe es sehr genossen, dass meine Mutter immer zu Hause war.

BK: Wie haben Sie sich vor der Familiengründung, als junges Mädchen, die Gestaltung Ihres Lebens vorgestellt?

der eigenen Mutter

MG: Ein Leben als Mutter habe ich mir nie vorgestellt. Ich habe mir vorgestellt, irgendwann auch Kinder zu haben. Aber das war nicht Lebensziel: das Ziel. Das Ziel war, einen Beruf zu haben, eine selbstständige Beruf und Frau zu sein. Dieses Lebensziel hatte ganz viel mit dem zu tun, was Selbstständigkeit ich vorgelebt bekam: eine Mutter, die sich für die Rolle der Hausfrau und Mutter entschieden hatte und die damit immer mehr Probleme bekam, je älter wir wurden, je weniger Aufgaben sie hatte und je Abhängigkeit mehr es ihr bewusst wurde, dass sie ein Leben in Abhängigkeit führte. Deshalb erzog sie uns in dem Sinne: Seid selbstständig, verdient euer Geld, sprich: Ergreift einen Beruf. Das hat mein Vater sehr unterstützt, denn ihm ging Bildung über alles. Und so konservativ er auch als Ehemann war, so offen war er, was die Ausbildung seiner Töchter betraf. Dazu kam parallel meine Erziehung in einem Mädchengymnasium, in einem von Nonnen geführten Institut. Wir wurden in dem Bewusstsein erzogen, dass es ganz selbstverständlich für eine »höhere Tochter« sei. das Abitur zu machen, zu studieren, einen Beruf und Kinder Beruf zu ergreifen. Dass wir heiraten würden, Kinder bekommen kein Widerspruch würden, das war damit nicht ausgeschlossen – im Gegenteil. Es gehörte beides zusammen, und das lebten uns ehemalige Schülerinnen als Ärztinnen, Juristinnen oder Politikerinnen vor.

> BK: Hat Ihre Mutter selbst ihre Rolle positiv gelebt oder hat sie sich manchmal beklagt?

MG: Sie hat sich beklagt, weil das Bild der glücklichen Mutter zu Hause eben eine Vorstellung ist, die mit der Wirklichkeit wenig zu tun hat. Sie hatte sich freiwillig dazu entschieden, hatte ihren Beruf aufgegeben und war gerne Mutter. Aber wie bei vielen Frauen ihrer Sinnkrise der Generation kam die große Sinnkrise in dem Moment, in dem sie »glücklichen Mutter eben nicht mehr 24 Stunden am Tag in dieser Rolle gebraucht wurzu Hause« de. Dies und die finanzielle Abhängigkeit waren die Probleme.

BK: Würden Sie sagen, dass diese Erfahrungen Ihrer Mutter auch für Ihre Entscheidung, Berufstätigkeit und Familie in Einklang zu bringen, mit ausschlaggebend war?

MG: Ja, es war prägend, weil es nur das bestätigte, was die Frauenbewegung der 70er-Jahre anprangerte. Wenn Frauen an ihrer Situation etwas ändern wollten, dann mussten sie sich selbst ändern und nicht sich selbst ändern in die Fußstapfen ihrer Mütter treten.

BK: Was hat Sie dann dazu bewegt, in die Erwerbsarbeit zu gehen?

MG: Das war natürlich der nächste und logische Schritt nach dem Studium. Ich war Ende zwanzig und alleinstehend. Ich habe den Schritt in meinen Traumberuf getan und bin für den Weg dahin mei- der Weg zum nen Eltern bis heute dankbar.

Traumberuf

BK: Das ist ja auch noch wesentlich, denn manche Frauen arbeiten ja nicht in ihrem Traumberuf, sondern üben Tätigkeiten aus, bei denen ihre Fähigkeiten gar nicht gefordert sind, weil sie aus finanziellen Gründen arbeiten gehen müssen. Das ist für Sie ja auch ein Stück Freiheit, dass Sie Ihren gewünschten Lebensentwurf verwirklichen können.

MG: Was meine Berufswahl betrifft, da mögen Sie Recht haben. Aber nicht, was das Berufstätigsein betrifft. Das hat für mich weniger mit dem gewünschten Lebensentwurf zu tun als mit meinem Bild vom Frausein, und da gehört die Berufstätigkeit nun einmal das Bild vom dazu – genauso wie beim Mann, den man ja auch nie fragen würde, Frausein warum er einen Beruf ergriffen hat. Als junge Frau war das für mich gar keine Frage. Obwohl ich aus einer konservativen, bürgerlichen Schicht komme, in der die Frauen selbstverständlich alle zu Hause blieben und Kinder hüteten, waren es vor allem mein Vater und, wie ich schon sagte, das Mädchengymnasium, die mich in dieser Überzeugung groß werden ließen. Ich hielt die Frage, ob ein Mädchen berufstätig sein sollte, schon für meine Generation für überholt und noch mehr für alle nachkommenden.

BK: Also war das für Sie ganz klar, dass Sie auf dem richtigen Kurs sind, und Sie empfinden das auch bis heute so. Hat diese Lebens-

form nicht auch Nachteile, da Sie ja neben der Familie auch Ihren Beruf hundertprozentig ausüben?

die Frage der

MG: Ja, aber das hat weniger mit meiner persönlichen Situation zu tun als mit der Situation aller berufstätigen Mütter in Deutschland. Wer berufstätig ist und dennoch eine Familie gründet, der muss halt Kinderbetreuung sehen, wo er bleibt. In unserem Fall heißt die Lösung »Tagesmutter«. Das ist im Moment unser persönliches, privat organisiertes Modell. Dabei hilft Ihnen niemand.

Hoffnung auf derzeitige Tendenzen

Wir sind in diesem unserem Land eben noch weit davon entfernt, den Anschluss an Europa zu finden. Ich setze jetzt ganz auf »PISA«. Mit dem unbändigen Willen der Politiker, wieder zur Bildungsnation zu werden, brechen sie mit Tabus wie dem der Ganztagsschule und tun damit mehr für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, als sie beabsichtigt haben. Wunderbar!

BK: Wenn Sie nach der Familiengründung aus dem Berufsleben ausgestiegen wären, hätten Sie sich dann eventuell für mehr Kinder entschieden als jetzt, oder kann man das so gar nicht sagen?

MG: Als berufstätige Frau wäre es rational gewesen, nur ein Kind zu bekommen. Daran, dass ich zwei habe, sehen Sie, dass ich die Kinder nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch bekommen habe. kein Einfluss auf Nein, ich wollte zwei Kinder – nicht mehr, auch wenn es in meiner die Zahl der Kinder Generation gerade »schick« wurde, drei Kinder zu haben oder sich noch einen Hund anzuschaffen. Das klingt böse, aber ich habe diese Diskussionen tatsächlich so miterlebt.

> BK: Wenn wir auf die Kinder schauen: Wie, denken Sie, haben Ihre Kinder das erlebt, dass Sie einen großen Teil Ihrer Zeit dem Beruf widmen? Gab es Probleme, wenn Sie die Kinder bei der Tagesmutter abgegeben haben, bei diesen Übergängen?

> MG: Das hat es nie gegeben. Ich habe nie ein schreiendes Kind irgendwo gelassen, weder bei meinem Sohn noch bisher bei meiner Tochter.

Meine Tagesmütter hatten dafür auch immer eine Erklärung: »Ach, Sie können ja gut abgeben! « Das sollte wohl so ein kleiner Seitenhieb sein. Aber sie haben Recht. Ich kann gut abgeben, weil ich den Kindern ein gutes Gefühl geben will. Eine Schauspielerin hat mir vor vielen Jahren erzählt, dass ihr kleiner Sohn immer geweint habe, wenn sie abends in die Vorstellung musste. Und dann habe sie ihm einmal erklärt, dass ihr das Spaß machen würde, dass sie sehr, sehr gern jetzt dahin ginge. Da hätte er sich beruhigt. Das habe ich in meinem Hinterkopf behalten und immer daran gedacht, wenn ich schreiende Kinder und fast weinende Mütter vor mir hatte. Ich habe mich dann immer gefragt, wer dieses Theater mehr brauchte - das Kind oder die durch nichts zu ersetzende Mutter. Für meine Kinder ist ganz klar: Jeder hat in unserer jeder in der Familie Familie seinen lob, und so formuliert das meine kleine Tochter auch hat seinen »lob« heute schon: »Der Max geht in die Schule, der Papa zur Arbeit, die Mama zur Arbeit und ich in den Kindergarten.« Und dann kommt die Frage: »Holst du mich ab?« Manchmal bin ich das, manchmal ist das mein Mann. Diese Verlässlichkeit, das ist das Wichtigste. Sie wissen: Ich bin immer wieder da!

die Kinder »abgeben«

BK: Inzwischen sind Ihre Kinder älter: Haben Sie von ihnen irgendwann gehört, dass Sie doch mehr zu Hause sein sollten? Dass sie sagen: »Mama, kannst du nicht heute das und das mit uns machen?«

MG: Ja, ich habe das bei meinem Sohn gehört, als meine Tochter geboren war und ich eine Zeit lang zu Hause blieb. Da kam er an und fragte: »Freust du dich jetzt, dass du mehr Zeit für uns hast?« Ich habe ein bisschen nachgedacht - von der Wortwahl war das ein bisschen fremd – und habe dann erwidert: »Wo hast du das denn her?« - »Na ja, Frau Müller und Frau Meier, die haben mir halt gesagt: Das ist doch jetzt schön, dass die Mama mehr Zeit für dich hat.« Es war tatsächlich sehr schön, diese Zeit zu erleben, und ich habe sie sehr genossen und genieße es auch heute, einfach mal zu Hause zu sein. Und natürlich habe ich auch oft das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Mein Sohn würde es zum Beispiel sehr gerne sehen, wenn ich öfter bei ihm beim Sport mit dabei wäre.

vorübergehend mehr Zeit für die Kinder

BK: Würden Sie selbst gerne mehr Zeit mit Ihren Kindern verbringen?

der Wunsch, noch MG: Welche Mutter würde da nicht Ja sagen? Aber bei mir ist es mehr Zeit für die wirklich so. Ja. Je älter die Kinder werden, umso mehr versuche ich, Kinder zu haben die Zeit, die wir haben, auch gemeinsam zu verbringen. Ich gebe zu, ich trauere nicht den Nachmittagen am Sandkasten nach. Das Idyll schwatzender Mütter und spielender Kinder finde ich zwar nach wie vor schön, aber ich hätte dieses Sitzfleisch nicht gehabt. Dagegen schnitze ich mir jetzt schon mal einen Nachmittag raus, um mit meinem Sohn auf die nächste Arbeit zu lernen oder pünktlich zur Weihnachtsfeier bei meiner Tochter im Kindergarten zu sein.

> BK: Wie ist das mit dem Haushalt? Wie organisieren Sie ihn? Die Kinder werden ja optimal durch diese individuelle Lösung betreut. Welche Rolle spielt der Haushalt?

der Haushalt MG: Der Haushalt muss gemacht werden. Das muss alles nebenher gehen. Das heißt: vor 9 Uhr morgens und nach 17 Uhr abends. Feierabend – was ist das?

BK: Teilen Sie sich die Arbeit mit Ihrem Mann auch im Haus?

Aufteilung MG: Mein Mann kocht gerne, aber bei den Vorstellungen von: Was der Hausarbeit ist gemütlich? Was ist aufgeräumt?, da divergieren wir einfach ein bisschen. Ich habe keinen Putzmann geheiratet.

> BK: Aber letztendlich ist es laut einiger Studien so, dass die Frauen trotzdem mehr von der Hausarbeit übernehmen, auch wenn beide erwerbstätig sind. Würden Sie das bestätigen?

Frauen MG: Ja. Weil wir eben die Hausfrauen-Mütter noch in uns haben und übernehmen mehr nicht nur perfekt im Beruf sein wollen, sondern auch noch den Vor-Hausarbeiten zeige-Haushalt haben möchten. Ich bin da ein Paradebeispiel – mit Putzen und Backen und Dekorieren, und alles immer am liebsten

perfekt. Aber ich lerne gerade – mühsam –, Dinge liegen zu sehen, Perfektionismus eben nicht mit allem fertig zu sein und mir trotzdem mal einen gemütlichen Abend zu gönnen.

BK: Aber die Gefahr ist schon da, dass man als berufstätige Frau mit dieser Doppelbelastung konfrontiert wird, oder?

MG: Natürlich ist das eine Doppelbelastung. Ich erlebte einmal diese Doppelbelastung wunderbare Situation, dass ich eine Abendveranstaltung hatte und einige Frauen standen um mich herum und sagten: »Oh, Sie sind berufstätig! « Da meinte eine: » Ja, berufstätige Frauen machen es sich ja auch einfach. Die gehen morgens einfach aus dem Haus!« Wunderbar! Was meinen sie damit? Meinen sie, ich habe irgendwelche Geister, die da hinter mir aufräumen, und am Abend komme ich wieder und es glänzt alles, das Abendessen steht auf dem Tisch, ich setze mich hin und lege meine Beine hoch? Um es mal böse zu sagen: In der Zeit, in der sich nicht berufstätige Frauen zum Kaffeeklatsch treffen, bin ich am Arbeiten, wenn sie bügeln, arbeite ich auch, und wenn sie sich abends gepflegt hinsetzen können, arbeite ich auch, denn dann fange ich erst an zu bügeln. Das ist die Kehrseite der Medaille.

BK: Wie bekommt das Ihrer Ehe, dass Sie beide erwerbstätig sind? Haben Sie noch genug Zeit für sich zu zweit?

MG: Daran muss man immer arbeiten. Ich denke, das ist das alte Zeit zu zweit Problem. Wir haben das beide so gewollt: Auch mein Mann wollte die berufstätige Frau – auch mit Kindern. Da gibt es schon Phasen, in denen man sich wirklich nur über Kinder unterhält und aufpassen muss, dass man nicht am Abend feststellt: Aha, wir haben gar nicht miteinander gesprochen. Aber ich denke, das ist kein spezifisches Problem der berufstätigen Frau und Mutter, das ist ein partnerschaftliches Problem, an dem sicherlich alle arbeiten müssen, die Kinder haben.

BK: Vielleicht wird dadurch vieles effektiver, man managt einfach alles intensiver. Man überlässt es nicht mehr so dem Zufall, wenn man Zeit miteinander verbringt, sondern man weiß: An Wochenenden oder Abenden sind wir eine gewisse Zeit für die Kinder da, aber wir dürfen auch unsere Partnerschaft nicht zu kurz kommen lassen.

MG: Da gibt es auch immer wieder Phasen, in denen man sich wirkzu zweit etwas lich zusammenraufen und sagen muss: Egal, wie müde ich bin oder unternehmen wie abgespannt oder was auch immer, jetzt gehen wir mal wieder raus.

> Mir geht es eher so, dass ich glücklich bin, wenn ich zu Hause sein kann, wieder alles um mich herum habe. Aber um mich wieder als Partner zu begreifen, denke ich, ist es in jeder Situation - ob berufstätig oder nicht - wichtig, dass man sich immer mal wieder trennt von diesem »wir sind wir« oder fünf oder sechs – nein, wir sind zwei! -, und dass man auch wieder mal etwas allein macht oder allein wegfährt.

> BK: Wie ist Ihr Verhältnis als Berufsfrau zu Vollzeit-Müttern? Haben Sie gleich viel Kontakt zu beiden Typen von Müttern?

MG: Ja, das mischt sich im Moment ziemlich in dem Wohngebiet, in dem wir leben. Wenn ich mir den Kindergarten ansehe, dann sind immer mehr doch relativ viele Frauen berufstätig mit zwei, drei Kindern in unberufstätige Mütter terschiedlichen Situationen bis hin zu Hausmädchen. Kinderfrauen und so weiter. Das habe ich bis dato nicht gehabt. Als mein Sohn im Kindergartenalter war, da war ich die einzige arbeitende Mutter, und im Büro war ich auch über lange Zeit die einzige Mitarbeiterin, die auch Mutter war.

BK: Was meinen Sie, wie die anderen Mütter über Sie denken?

MG: Zum Teil sind Frauen offen auf mich zugegangen nach dem das Verhältnis zu Motto: »Wie Sie das können!« Das heißt ja dann immer: »Ich könnte Vollzeit-Müttern das nicht!« Aber auch: »Wie können Sie nur?!« - Klar, das macht einen auch traurig, weil man ja immer denkt, Frauen müssten da an einem Strang ziehen. Aber ich habe über all diese Jahre einfach für mich entschieden: Es gibt keine gemeinsame Linie, es ist eine individuelle Entscheidung, und die ist so, wie sie ist.

keine gemeinsame Linie

BK: Wie denken Sie denn über die Frauen, die sich entschieden haben. Vollzeit-Mutter zu sein?

MG: Es gab Zeiten, da hatte ich kein Verständnis für eine Frau, die früher: ihren Beruf ganz aufgibt, weil sie ein Kind bekommt. Ich habe es kein Verständnis nicht nachvollziehen können, wenn man mir dann wortreich erklären wollte, weshalb nur das geht und nicht beides.

für Vollzeit-Mütter

Heute akzeptiere ich das als individuelle Entscheidung. Ich habe eine individuelle mittlerweile eingesehen, dass wir Frauen weit davon entfernt sind, Entscheidung an einem gemeinsamen Lebensideal zu arbeiten. Aber ich akzeptiere bis heute nicht die Begründung: »zum Wohle des Kindes«. Das ist eine Behauptung, die meiner Meinung nach durch nichts zu belegen ist. Weder die Medizin noch die Pädagogik liefern dafür irgendwelche Begründungen, soweit ich weiß. Ich denke, es wäre viel, viel ehrlicher, wenn Frauen sagen würden: »Ich bleibe zu Hause, weil ich das so will!« Bitte die Sache beim Namen nennen! Das Leben einer Vollzeit-Mutter ist nicht einfacher, aber beguemer. Ob es für die Entwicklung meines Kindes so viel besser ist, wenn ich immer zu Hause bin, das steht auf einem ganz anderen Blatt.

Unabhängig davon empfinde ich es immer mehr als Privileg, wenn Privileg, nicht es sich Frauen leisten können, zu Hause zu sein und nicht zum Unterhalt der Familie beitragen zu müssen. Der Vater als Alleinverdiener ist einer der Hauptgründe, weshalb Arbeitslosigkeit in Deutschland immer häufiger in Familien gleich zu einer sozialen Katastrophe und in die Armut führt.

arbeiten zu müssen

BK: Finden Sie, Hausarbeit sollte bezahlt werden? Wenn die Vollzeit-Mutter zu Hause bleibt, um ihren Beitrag für die Gesellschaft durch die Erziehung mehrerer Kinder zu leisten?

ein Signal in die falsche Richtung?

Bezahlung von MG: Ich habe das immer von meinem Vater gefordert bzw. als Ju-Erziehungs- und gendliche mit ihm diskutiert, warum meine Mutter das Geld über Hausarbeit sein Gehalt bekam und nicht direkt vom Staat. Ich fand das einfach nicht angemessen, dass die Arbeit meiner Mutter nicht anerkannt wurde, sondern dass das eine individuelle Entscheidung zwischen zwei Menschen war: Was kriegst du dafür? Was kann ich dir dafür geben? Das wäre absolut richtig, wenn Hausarbeit bezahlt würde, sie hätte dann einen ganz anderen Stellenwert. Ich weiß allerdings nicht, ob das nicht auch ein Signal in die falsche Richtung wäre – nach dem Motto: Frauen, bleibt zu Hause, wo ihr hingehört. Dennoch würde ich diese Forderung heute gerne übertragen auf eine bessere Bezahlung der Menschen, die in dem Berufsfeld Kinschlechte derbetreuung und -erziehung arbeiten. Es ist schlicht und ergreifend Bezahlung von ein schlecht bezahlter Job, deswegen arbeiten auch hauptsächlich Erzieherinnen Frauen in diesen Berufen. Wir freuen uns jetzt wie die Könige, dass wir einen jungen Mann als Azubi im Kindergarten haben, damit die Kinder lernen, dass nicht nur Frauen sich um sie kümmern, sondern dass Männer auch dazugehören, und das sind ganz, ganz wichtige Bezugspersonen. Es ist wichtig, dass Männer schon im Kindergartenalter auftauchen und nicht irgendwann im Gymnasium als Latein- oder Mathelehrer.

> BK: Man hört ja oft diesen Ausspruch, dass Frauen, die zu Hause bleiben, sozusagen keine intellektuelle bzw. eigene Entwicklung durchmachen, weil sie eben als Hausfrau versauern. Würden Sie da auch so denken?

Entwicklung

intellektuelle MG: Das ist so pauschal nicht zu beantworten. Es kommt immer auf die einzelne Situation an. Aber wenn ich mir anschaue, womit Frauenzeitschriften auf ihren Bastelseiten werben, welche Kurse in den Volkshochschulen angeboten werden, wie viele Damen den Tag auf dem Golfplatz verbringen, da ist offensichtlich ein großes Zeitpotenzial, das individuell genutzt werden kann. »Meine Frau reitet jetzt – da hat sie etwas Eigenes«, das ist einer der bösen Loriot-Witze über die Suche nach der eigenen Identität, und wie bei allen Loriot-

Witzen steckt da viel Wahres dahinter. Vollzeit-Mütter kommen mir häufig vor, als wären sie auf der Suche, auf der Suche nach dem, was Suche nach sie wirklich ausfüllt. Und was ich bisher miterlebt habe, da hat diese Erfüllung Suche über kurz oder lang wieder ins Berufsleben geführt.

BK: Wie erleben Sie sich als Mutter an Ihrem Arbeitsplatz?

MG: Da spricht man dort am besten nicht drüber! Muttersein ist Muttersein als eine Sache, die ist privat, das hat man zu organisieren und es hat »Privatsache« gefälligst nicht zu sehr ins Berufsleben hineinzuragen im Sinne von: Da kann ich nicht, weil die Kinder krank oder nicht betreut sind. Das ist eine Geschichte, die mit dem Privatleben zu tun hat, und das musst du irgendwie für dich regeln.

BK: Aber wie verträgt sich das mit den Forderungen, die Arbeitgeber sollten viel mehr Verständnis haben für die Doppelbelastung von Eltern und bei der Betreuung müssten Eltern mehr Unterstützung Unterstützung bekommen, weil ja Kinderkriegen in anderer Hinsicht doch nicht durch Arbeitgeber nur eine Privatangelegenheit ist.

MG: Das ist eine Forderung, die zu stellen ist und die ich auch jeden Tag wieder neu aus der Realität heraus stelle. Davon sind wir noch meilenweit entfernt. Das kann ich jetzt nur von meinem Berufsfeld sagen. Da heißt es schlicht und ergreifend: »Vogel, friss oder stirb!«

Forderungen werden nicht umgesetzt

BK: Diese Forderungen werden also in der Realität gar nicht berücksichtigt.

MG: Nein, Zumindest ist es in meinem Berufsleben so. Wir sind alle Einzelkämpferinnen, und manche setzen sich durch, viele bleiben aber auch auf der Strecke. Ich liebe meinen Beruf nach wie vor noch so sehr, dass ich nicht aufgebe, auch wenn ich oft von der Personalführung enttäuscht bin. Aber nur dadurch, dass wir mit unseren Problemen dastehen und Lösungen fordern, nur dadurch kann sich etwas verändern.

Mütter als »Einzelkämpferinnen«

BK: Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor, was das Familienleben und Ihre Berufstätigkeit betrifft?

MG: Sie haben ja einmal gesagt, die berufstätigen Frauen hätten eine Lobby. Es ist im Moment modern zu sagen, Frauen sollen berufstätig sein, es gehört einfach in unsere Zeit. Aber die Realität sieht eben Mütter haben so aus, dass man als berufstätige Mutter genauso allein dasteht wie keine Lobby die nicht berufstätige Mutter. Wenn ich mich auf eine Lobby stützen wollte – in der Hinsicht fühle ich mich ziemlich allein gelassen, von Frauen wie von Männern. Ich muss das allein für mich lösen. Vielleicht sind wir da wirklich gar nicht so weit voneinander entfernt, die berufstätigen und die nicht berufstätigen Mütter. Aber solange Mütter sind sich wir uns gegenseitig ans Schienbein treten, können sich die Männer in ihren Zielen beruhigt nach hinten lehnen und sagen: »Lasst die erst einmal selber nicht einig sehen, wo sie hinwollen!« Deswegen habe ich es oftmals nicht toll gefunden, wenn Frauen von sich aus gesagt haben: »Ach nee, einen Beruf brauche ich doch nicht mehr! Jetzt bin ich ja Mutter.« Aber, wie gesagt, das habe ich mittlerweile als individuelle Lebensentscheidung akzeptiert. Nur Applaus dürfen sie von mir dafür keinen verlangen.

BK: Und vielleicht auch gar nicht so die Toleranz.

MG: Die Toleranz ist nach wie vor nicht da. Zwischen Frauen – da mangelnde muss man gar nicht drüber sprechen – will jede der anderen erklä-Toleranz ren, was falsch ist und was besser wäre. Bei Männern habe ich es so erlebt: Männer, die berufstätige Frauen hatten, waren mir gegenüber tolerant und haben vor allem meine Leistung anerkannt; Männer, die nicht berufstätige Frauen haben, haben mich angemacht nach dem Motto: Wie sieht es denn eigentlich bei dir zu Hause aus, wenn du den ganzen Tag arbeitest?! Das ist ziemlich banal, aber so ist es. Es ist wirklich so einfach.

> BK: Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen, wie sollte Familienleben aussehen? Dass Mütter und Väter weniger im Beruf

arbeiten und dafür mehr Zeit für die Familie haben? Wir gehen ja von einem alten Bild aus, bei dem für beide gilt, dass sie zu hundert Prozent berufstätig sind – der Vater arbeitet zu hundert Prozent, also wollen die Frauen das auch. Aber man könnte ja auch sagen, jeder neue Berufsmodelle arbeitet nur siebzig Prozent der vollen Arbeitszeit.

MG: Das ist eigentlich eine ganz, ganz große Aufgabe für die Wirtschaft und die Politik. Und die Wirtschaft muss da einen ganz großen Part übernehmen, weil die Politik ja immer weniger Einfluss auf die Wirtschaft hat, dass man das akzeptiert, dass man Modelle macht, die anerkannt sind, und dass dennoch eine Karriere nicht zu Ende ist, die Entwicklung eines Arbeitnehmers nicht zu Ende ist, nur weil er sagt: »Ich habe jetzt eine Familie und ich möchte auf bestimmte Dinge nicht verzichten!« – das gilt sowohl für den Mann als auch die Frau -, und dass man tatsächlich mit Familie im Beruf arbeitet.

eine große Aufgabe für Wirtschaft und Politik

BK: Wenn Eltern sagen: »Wir wollen selbst die Betreuung unserer Kinder übernehmen«, könnte man da Jobsharing praktizieren?

MG: Wenn ich meinen Mann ansehe in seinem Beruf, würde das Jobsharing in seiner Position nicht funktionieren. Für mich könnte ich es mir vorstellen, aber da ist die Antwort meines Chefs einfach: »Nein.« Aber natürlich ist es wichtig, dass immer mehr Firmen diese Modelle anbieten, dass sich die Wirtschaft diesem Thema öffnet und dass es nicht die Ausnahme, sondern die Regel wird. Der Ist-Zustand sieht die Realität allerdings heute noch so aus: Eine gute Freundin von mir wurde Mutter und wollte ein halbes Jahr in Mutterschutz gehen. Das hätte sie gekonnt, sie hätte aber ihren verantwortungsvollen Posten in einem großen international agierenden Unternehmen aufgeben müssen. Da ist sie nach sechs Wochen wieder arbeiten gegangen und hat ihr Kind in der Mittagspause gestillt und auf Vortragsreisen in die USA mitgenommen. Sie hat ihren Posten behalten und mittlerweile vier Kinder! Übrigens auch eine Absolventin des von Nonnen geführten Mädchengymnasiums.

Aber noch etwas zum Thema »Kinder prägen«, denn das ist ja

Prägung durch die Familie keine Frage der Zeit

gemeint, wenn manche sagen, wir müssten »mehr in unsere Kinder reinstecken«. Nach der Erfahrung, die ich jetzt mit zwei Kindern habe, glaube ich nicht daran, dass das nur eine Frage der Zeit ist. Man unterschätzt selbst, was Kinder aus der Familie annehmen, was sie an Werten, an Maßstäben mitbekommen. Ich erlebe das jetzt bei meinem Sohn, bei dem so allmählich die Teenagerphase beginnt. Jetzt kommt immer mehr von dem zu Tage, was wir mit ihm gelebt haben, was und worüber wir mit ihm gesprochen haben. Und seine Ideale, seine Wertvorstellungen, die sind durch unser Leben geprägt.

BK: Aber für die Zukunft als Wunsch – wenn die Gesellschaft sagen würde: »Ia. selbstverständlich, es wird trotz der neuen Situation mit Familie ermöglicht, dass Sie Ihren verantwortungsvollen Posten ...«

Fragestellung

Wandel muss von Frauen ausgehen

MG: Ja, das ist ein Wunsch, und zwar nicht nur im Interesse der Frauen, sondern natürlich im Interesse der ganzen Familie und der Gesellschaft. Wir drehen uns da immer im Kreis, denn letztendlich hängt alles an der Korrektur des einen Gedankens: Familie und Befalsche ruf – passt das zusammen? Solange wir das in Frage stellen, solange wird nicht wirklich der Ruck durch die Gesellschaft gehen und wir uns endlich befreien von überholten Rollenbildern. Und ich bin nach wie vor der Überzeugung, dass dieser Ruck nur von den Frauen selbst ausgehen kann. Wie kommt es zu einem Wandel, wenn nicht der Druck von den Frauen immer stärker wird? Und der Druck wird ja nur stärker, indem Frauen sagen: »Ich will berufstätig sein. Ich will Familie haben.« Warum soll ich mich in Deutschland entscheiden, nachdem sich ringsum in Europa eine Frau in der Form nicht mehr entscheiden muss? Und warum muss ich mich auseinander dividieren lassen in gute und schlechte Mutter oder gute und schlechte Frau? Das ist das, womit eben auch meine Entscheidung nach wie vor zusammenhängt, dass ich sage: Ich kann nicht kritisieren oder auf die Barrikaden gehen und sagen, ich will, dass sich etwas ändert, wenn ich dieses »alte Modell« selber weiterlebe.

BK: Das ist nun aus der Sicht der Mutter gesprochen, dass sie idealerweise als Frau in der Gesellschaft genauso gleichberechtigt dasteht. Wenn man es aus der Sicht der Kinder betrachtet: Was ist für die Kinder optimal?

MG: Für Kinder optimal ist sicherlich immer der Fall, dass Eltern, Was ist für Kinder egal nach welchem Modell, ihr Leben authentisch leben. Das ist das optimal? Allerwichtigste. Was nützt mir die beste Vollzeit-Mutter, wenn sie mir irgendwann Vorwürfe macht, dass sie wegen mir auf ihr eigenes Leben verzichtet hat? Das habe ich erlebt. Aber auch die berufs- authentisch leben tätige Mutter kann bei Kindern Schuldgefühle erzeugen, wenn sie erklärt, nur arbeiten gehen zu müssen, damit das Geld reicht. Sind die Kinder dafür verantwortlich? Nein.

Was die Rahmenbedingungen betrifft, die einer Familie das Leben erleichtern könnten, da gibt es noch eine Menge zu tun.

Optimal wäre bestimmt, wenn es ein Betreuungssystem für Kinder von der Krippe bis zum Abitur gäbe, das jeder in Anspruch nehmen könnte. Keine Schlüssel-Kinder, keine Hort-Kinder, keine Ausnahme-Kinder, Keine unüberwindbaren Hindernisse beim Wiedereinstieg in den Beruf, so dass Frauen sich Zeit nehmen können für ihre Kinder und den Zeitpunkt bestimmen, wann sie das Berufsleben wieder aufnehmen wollen. Wir in Deutschland sperren uns bis heute dagegen. Immer mit der Angst, es mache die Familien kaputt. In Frankreich zum Beispiel wird das schon lange praktiziert, und was ich da an Familienleben erfahren habe, das war mit das Intensivste, das Schönste, was ich je erlebt habe.

lückenloses Betreuungssystem

Aber vielleicht ist der Ansatz, das »Optimale« zu fordern, auch der verkehrte. Was für das eine Kind optimal ist, muss es nicht auch für das andere sein. Was in dieser Familie funktioniert, geht in der anderen ganz und gar nicht.

individuelle Unterschiede

Schön wäre es eben nur, wenn alle die gleichen Chancen hätten, das offensichtlich Optimale für sich zu wählen. Und da sind wir dann wieder bei der Forderung an Politik und Wirtschaft, die Weichen für eine wirklich familienfreundliche Gesellschaft zu stellen.

gleiche Chancen

»VOLLZEIT-MUTTER« – »ERWERBSTÄTIGE MUTTFR« – **»TEILZEIT-BERUFSTÄTIGE MUTTER«**

Vollzeit-Mütter Es gibt Mütter, die sich aus vollstem Herzen für die Familienarbeit entscheiden, die es genießen, die Entwicklung ihrer Kinder selbst zu begleiten, und einen wesentlichen Teil ihres Lebensauftrages in der Schaffung eines gesunden Familienlebens sehen.

Andere wiederum wollen bei aller Freude auf ihr Kind auf den erwerbstätige Erwerbsberuf nicht verzichten und kehren nach kurzer Unterbre-Mütter chung an ihren Arbeitsplatz zurück. Sie fürchten sich auch davor, den Wiedereinstieg in den Beruf später nicht mehr zu schaffen, oder sie sind finanziell auf das eigene Einkommen angewiesen.

in Teilzeit berufstätige Mütter

Manche ziehen es auch vor. sich weder für das eine noch für das andere zu entscheiden, sondern eine Art Sowohl-als-auch-Weg zu gehen: Für eine unbestimmte Zeit sind sie Mutter, Hausfrau, familienorientiert. Sie legen sich aber zeitlich nicht fest. Sind die Kinder erst einmal aus ihrer Sicht groß genug, dann drängt es sie zurück in den erlernten Beruf. Dabei wird in der Regel keine Vollzeitbeschäftigung gesucht.

Entscheidung

Wie sich eine Mutter möglichst in Absprache mit ihrem Partner individuelle auch entscheiden mag, es hängt jeweils ganz von den individuellen Gegebenheiten, von der Einstellung und den Möglichkeiten ab, wie die Gewichtung bezüglich der Balance von Familien- und Erziehungsarbeit zur Erwerbsarbeit austariert werden kann.

zufriedene Eltern können mehr »geben«

Beide Elternteile haben sicherlich eine bestimmte Vorstellung von ihren Lebenszielen und möchten auf ihre Weise glücklich werden und ein sinnerfülltes Dasein führen. Nicht zuletzt können sich zufriedene, ausgeglichene Eltern, die in sich selbst ruhen, auch anderen Menschen positiv und in Freude und Bejahung zuwenden und damit ihren Kindern ein sicheres Fundament von Selbst- und Weltvertrauen schon in der frühen Kindheit mit auf den Weg geben. »Einen solchen sicheren Stand in der Welt durch Akzeptieren seiner selbst, verbunden mit aktiver Zuwendung zu anderen und anderem, zu vermitteln gehört zu dem Wichtigsten, was Eltern ihren Kindern mitgeben müssen und was vielleicht sie allein ihnen mitgeben können.«⁶³





Das Urbild der Mutter finden wir in Maria, der Mutter des Jesus von Nazareth. Zahlreiche Darstellungen der Kunst zeigen Maria, wie sie sich liebevoll dem Jesuskind zuwendet: schützend, bergend, umhüllend,

nährend, dienend, Liebe schenkend (Relief von Desiderio da Settignano, links). Seltener ist die thronende, königliche Maria dargestellt, wie sie beispielsweise in einem Glasfenster der Kathedrale von Chartres zu sehen ist (rechts): Ihr weisheitsvoller Blick richtet sich nach außen in die Welt hinein, ihre aufrechte Haltung scheint von Ich-Kraft getragen zu sein.

Sowohl die dienende, Liebe schenkende als auch die weisheitsvolle, »ichhafte« Qualität des Mutterseins gilt es in der heutigen Zeit zu entwickeln.

GEDANKEN ÜBER DEN BEGRIFF »MUTTERBERUF«

Für Mütter, die sich in den ersten Jahren oder länger für die Familienarbeit entscheiden, gibt es keine übereinstimmende Bezeichnung der Begriff ihrer Tätigkeit. Der alte Begriff der »Hausfrau« wird heute immer »Hausfrau« seltener verwendet, und wenn, dann meistens mit der Ergänzung »Hausfrau und Mutter«. Aus emanzipatorischen Gründen hat man dem Begriff »Hausfrau« die männliche Variante des »Hausmannes« zur Seite gestellt. Beide haben eines gemeinsam: Es gibt sie kaum. Die »Nur-Hausfrau« hat im öffentlichen Bewusstsein keine Identität mehr.

Familienarbeit

Familienarbeit wird heute nicht mehr mit der Versorgung des Haushaltes in Verbindung gebracht, sondern rechtfertigt sich nur noch aus der Notwendigkeit der Erziehungsarbeit. Das »bisschen Haushalt« wird so nebenbei erledigt.

Bezeichnungen?

Aber welcher Begriff bezeichnet die Arbeit des bzw. der »in Vollheutige zeit für alle Belange der Familie Tätigen«? »Mutter«, »Familienfrau«, »Vollzeit-Mutter«, »Familien-Managerin«. Die Begriffe Familienfrau oder Familien-Managerin klingen nicht sehr überzeugend.

Bei einer Tagesmutter weiß jeder, worum es geht. »Tagesmutter« Vollzeit-Mutter wird als Beruf anerkannt, »Vollzeit-Mutter« nicht nach der klassikein klassischer schen Definition. Danach ist ein Beruf »die auf Erwerb gerichtete Beruf Tätigkeit, die im Allgemeinen Grundlage der wirtschaftlichen Existenz und der sozialen Stellung ist [...] Der Beruf ist eine Arbeitstätigkeit, die eine spezialisierte, formalisierte Ausbildung verlangt.«64

Wandel des Berufsbegriffs

Was nun explizit einen Beruf ausmacht, wechselte im Laufe der Geschichte. Im Mittelalter sah man den Beruf noch als ein von Gott übertragenes Amt an. »In der modernen Auffassung entwickelte sich der Beruf in vielen, häufig mit wenig Verantwortung, Selbstständigkeit und Mitbestimmungsmöglichkeiten versehenen Tätigkeiten zum Gegenpol des Privatlebens.«65

Nach dieser Definition kann das »Vollzeit-Mutter-Dasein« kein Beruf sein. Die »Vollzeit-Mutter« zeichnet sich ja gerade dadurch aus, dass sie kein eigenes Einkommen und keine spezialisierte Ausbildung hat und ihre Tätigkeit nicht als Gegenpol zum Privatleben ausgerichtet ist, sondern dieses voll umfänglich umschließt. Es gibt auch keine Arbeitsplatzbeschreibungen, geregelte Urlaubszeiten oder Kündigungsfristen.

Es kann hier nicht darum gehen, das Dasein als Vollzeit-Mutter durch allgemeine Regelungen an die Form eines Erwerbsberufes anzunähern. Aber würde es nicht vielen modern eingestellten, selbstbewussten Müttern die Entscheidung für oder gegen die Erwerbstätigkeit erleichtern, wenn die verschiedenen Formen ihrer Arbeit, die Familien- und die Erwerbsarbeit, frei von überkommenen Ansichten gleiche ähnlich hoch gewertet und anerkannt würden?

gleiche Anerkennung?

INTERVIEW II: VOLLZEIT-MUTTER — EIN BERUF!

Interview der Autorin mit Margrit B., 44 Jahre, Mutter und Hausfrau, Erstberuf Krankenschwester, verheiratet mit einem Zahnarzt, 48 Jahre, 2 Kinder (12 und 14 Jahre alt).

Birgit Kohlhase: Wie war Ihr Ideal als Kind oder als junges Mädchen von der Mutterrolle? Wie haben Sie selber im Umfeld das Muttersein erlebt?

Margrit B.: Ich bin eigentlich auf die Mutterrolle erst so richtig aufmerksam geworden – das hört sich komisch an – durch einen Film, den ich mit zwölf oder dreizehn gesehen habe. Es ging um eine Familie mit dreizehn Kindern. In unserer Familie gab es meinen fünf Jahre älteren Bruder und mich. Meine Mutter hat immer gearbeitet, allerdings zu Hause: Meine Eltern hatten eine Zahnarztpraxis und meine Mutter war Sprechstundenhilfe, Mutter und Hausfrau – alles in einer Person. (Wir hatten zwar eine Hausangestellte, aber die übernahm hauptsächlich Reinigungsaufgaben.) Als Mutter ist sie für mich nicht so präsent gewesen. Ich habe sie in erster Linie arbeitend erlebt.

eigene Mutter berufstätig, aber zu Hause

Durch den Film angeregt, dachte ich: Aha, so kann das auch sein. Dann habe ich natürlich auch die nicht arbeitenden Mütter bei

Freundinnen erlebt, die immer ansprechbar waren. Bei uns war es so, dass im vorderen Teil der Wohnung der Praxisbetrieb lief und sich im hinteren Teil, der durch einen langen Flur von den vorderen Räumen getrennt war, unser Privatleben abspielte.

BK: Als Sie dann in einem Alter waren, in dem man sich schon Gedanken über seine Lebenspläne macht, wie haben Sie da über das Muttersein gedacht?

MB: Als junges Mädchen wollte ich zunächst gar keine Kinder Wunsch haben. Mit siebzehn hat sich das dann geändert. Ich wollte Kinder nach Familie nur mit einem Vater und selber für die Kinder da sein.

> BK: Hat Ihre Mutter selbst die Mutterrolle positiv gelebt? Sie müsste ja auch im Konflikt zwischen Beruf und Familie gestanden haben. Hat sie sich darüber beklagt oder hat sie positiv dazu gestanden, dass sie beides machte?

MB: Meine Mutter hat hundertprozentig positiv hinter ihrer Berufstätigkeit gestanden. Das hat sie mir immer vermittelt. Als Hausfrau war sie überfordert, und wie sie sich in ihrer Mutterrolle empfunden hat, kann ich nicht sagen. Als meine Mutter aufhörte zu arbeiten. Stolz auf sagte sie voller Stolz einen Satz, den ich nicht vergessen werde: »Ich Berufsarbeit habe 52 Jahre gearbeitet!«

> BK: Haben Sie vor Ihrer Familiengründung eine Ausbildung gemacht?

Ausbildung MB: Ja. Ich habe die dreijährige Krankenschwesternausbildung gemacht.

> BK: Wie war Ihr Weg zu einer Familie und wie sind Sie konkret zu der Entscheidung gekommen, den Beruf als Krankenschwester aufzugeben?

MB: Ich habe meinen Mann sehr früh während der Ausbildung die Zeit vor der kennen gelernt, mit achtzehn. Insgesamt habe ich dreizehn Jahre Familiengründung in meinem Beruf gearbeitet. Nachdem klar war, dass wir zusammenbleiben, haben wir uns immer ein Familienleben mit Kindern gewünscht und vorgestellt. Ich habe bis zur eigentlichen Familiengründung mein Abitur nachgeholt und ein Studium begonnen, aber es war immer klar: Studium oder Beruf und Familie werde ich nicht miteinander verbinden. Ich möchte mich wirklich auf das eine konzentrieren und für meine Kinder da sein.

Als ich mit unserem ersten Kind schwanger war, ganz früh in der Schwangerschaft, habe ich Alice Miller gelesen, diese Trilogie Am Anfang war Erziehung und so weiter. Das, was Alice Miller geschrieben hat, dass man sich als Mutter »besetzen« lassen sollte, hat mich zutiefst berührt. Als ich dann meinen Säugling im Arm hielt, habe ich erst gemerkt, was das bedeutet, die Verantwortung für ein Kind zu tragen und dieses Kind sich meiner bemächtigen zu lassen.

Bewusstsein für die Verantwortung

BK: Ihr Mann hat sich dann auch mit Ihnen zusammen zu dieser Rollenaufteilung entschieden?

MB: Ja. Das haben wir häufig vorher besprochen, lange vor der ersten Schwangerschaft. Wir haben auch über meine Ängste geredet, wie ich es verkraften würde, mich selbst zurückzunehmen, auf vieles zu verzichten und in gewisser Weise zurückzutreten von dem, was draußen in der Welt passiert. Diesen Ängsten begegnete mein Mann mit großer Zuversicht und Vertrauen in uns beide. Unsere erste Tochter wurde 1990 geboren. Ich war 31; in dieser Zeit, in der so viel passierte, was mich sehr berührte – 1989 der Mauerfall, die Verwirklichung der deutschen Einheit -, war ich Mutter geworden und konzentrierte mich aber voll auf unsere kleine Familie. Mein Mann hat sich sehr darüber gefreut. Er kommt aus einer sechsköpfigen Familie – ist das dritte von vier Kindern gewesen – und hat mich sehr darin unterstützt, für unsere Familie da zu sein. Ich kann nur sagen: Über all die Jahre ist er ein Familienmensch geblieben und wir stehen an erster Stelle in seinem der Vater: Leben. Die Familie ist der Ort, an dem er sich entspannen kann.

Angst vor Zurückgezogenheit und Verzicht

ein Familienmensch

BK: Im Sinne der Regeneration der Arbeitskraft, der Gestaltung der Freizeit?

MB: Ja. Er schaltet komplett ab. Ungefähr in Vierteljahresabständen Familie sagt er immer wieder: »Ihr seid meine Kraftquelle.« Wir führen ein als Kraftquelle unglaublich geregeltes Familienleben mit gemeinsamen Mahlzeiten und, besonders als die Kinder klein waren, mit einem sehr rhythmischen Tageslauf.

> BK: Übernimmt er auch Familienaufgaben, die Organisation des Haushalts, oder beteiligt er sich am ganzen Familienmanagement?

Engagement MB: Ja, mein Mann übernimmt Aufgaben in der Familie. Als die des Vaters für Kinder noch klein waren, waren es andere Aufgaben als heute. Auch die Familie variiert sein Engagement vom Zeitumfang her je nach beruflicher Belastung. Hat er am Anfang die Kinder regelmäßig gewickelt oder gefüttert, fährt er heute zum Beispiel einmal in der Woche nach Praxisschluss mit unserer ältesten Tochter zum Reiten, das ist dreißig Kilometer von uns entfernt. Er macht das sehr gerne, denn die Zeit, die sie gemeinsam im Auto sitzen, ist für beide eine Bereicherung. Sie können miteinander reden und sind sich durch die Gespräche sehr nahe. Überhaupt lebt das Gespräch bei uns sehr intensiv. Dafür haben wir immer Zeit oder es wird bewusst Zeit eingeräumt.

> BK: Sie leben also in der klassischen Rollenaufteilung und somit übernehmen Sie wohl weit gehend die Hausarbeit. Ihr Mann hat durch seine beruflichen Verpflichtungen weniger Zeit zur Verfügung und kann bei der Hausarbeit weniger helfen.

Aufteilung MB: Ja, es ist richtig, dass ich weit gehend die Hausarbeit bestreite. der Hausarbeit Seine Hilfe im Haushalt hat sich reduziert. Aber das ist gemeinsam besprochen. Er übernimmt alle handwerklichen Tätigkeiten, die zu Hause gemacht werden müssen, soweit er das kann. Wir wohnen in einem Haus mit einem großen Garten, wo es immer etwas zu tun gibt. Wichtig ist mir, dass die Grundeinstellung stimmt. Wenn ich

beispielsweise mit den Kindern abends nach meinem Mann nach Hause komme, hat er den Abendbrottisch für uns alle gedeckt. Das ist fast selbstverständlich.

BK: Es ist für ihn also keine niedere Arbeit in dem Sinne?

MB: Nein, es ist für ihn keine niedere Arbeit, im Gegenteil. Er sagt keine häufig: »Ich würde gerne mit dir tauschen und zu Hause bleiben.«

»niedere« Arbeit

BK: Diese Polaritäten – einer ist mehr für den »Innendienst« zuständig in der Hausfrauenrolle, als Erzieher, und der Mann auf der anderen Seite lebt sich mehr in der Außenwelt, in seiner Berufswelt aus -, wie bekommen denn diese verschiedenen Arbeitsgebiete Ihrer Partnerschaft? Oder wo sind Übergänge, wenn er vielleicht erschöpft von der Arbeit kommt und Sie tagsüber mit den Kindern allein gewesen sind?

MB: Mein Mann ist niedergelassener Zahnarzt. Ich selbst komme aus einer Zahnarztfamilie. Ich habe in meiner Kindheit erlebt, was Selbstständigkeit im Gesundheitswesen bedeutet und welche Probleme da auftauchen können. Wir haben ganz bewusst die Entscheidung getroffen, dass mein Mann die berufliche Seite abdeckt und ich zu Hause bleibe. Er schätzt mich als Gesprächspartnerin in Praxisangelegenheiten, aber konkret bin ich nicht in die Praxis involviert. Mein Arbeitsgebiete Mann respektiert meinen - wie Sie es nennen - »Innendienst« und unterstützt mich darin sehr, denn wir wirken ja gemeinsam an verschiedenen Plätzen für unser gemeinsames Familienunternehmen.

Berührungspunkte der verschiedenen

BK: Sind Sie dann auch mehr für die sozialen Beziehungen zuständig? Für das Organisieren der Freizeit, für Treffen mit gemeinsamen Freunden usw.?

MB: Ja, eindeutig. Ich habe es übernommen, die Kontakte zu unse- Pflege des rem gemeinsamen Freundeskreis zu pflegen, wobei das glücklicherweise auch meinem Naturell entspricht. Ich bin sehr kontaktfreudig. Ich habe auch Freude daran, unseren Urlaub zu planen.

Freundeskreises

BK: Hausfrauen sagen ja oft: »Ich fühle mich so isoliert und einsam. Alle Leute verwirklichen sich da draußen in der Welt, und ich stehe hier in der Küche. Alle gehen raus aus dem Haus, mir bleibt das Chaos.«

MB: Ich hatte eigentlich nie diese Empfindung, die Welt da draußen kein Gefühl läuft weiter und ich bleibe hier und versaure. Nein, isoliert habe ich der Isolation mich nie gefühlt. Ich kenne das Gefühl, wenn alle aufstehen und ich sitze mit dem »Chaos« eines leer gegessenen Mittagstisches da. Das kommt vor allem an den kraftlosen Tagen auf, an denen man auch gerne mal im Bett geblieben wäre. Aber dann nehme ich mir ein paar Minuten Zeit und denke über die Situation von einer anderen Seite her nach, indem ich mich in meine Familienmitglieder hineinversetze, die das Gefühl haben: Das läuft hier zu Hause, einer ist da, der sich kümmert, oder: Mama macht das schon. Dann habe ich Haltung des den Eindruck, ich hätte so etwas wie ein Geschenk gemacht, dessen »Schenkens« sich meine Kinder vielleicht jetzt schon, aber bestimmt später, wenn sie selber einmal für alles verantwortlich sind, bewusst werden. Ich kann das ganz schnell positiv sehen.

Ich muss dazusagen: Ich bin von den Pflichten her als Kind früher nicht überfrachtet worden, und ich finde, das gehört auch zum Kindsein dazu. Ich habe keine Zweifel, dass meine Kinder ihrem Alter entsprechend selbstständig sind, aber sie haben auch das Gefühl: Gut, dass Mama da ist und auch einiges für uns selbstverständlich macht.

BK: Hat das Vollzeit-Mutter-Dasein für Sie auch Nachteile? Oder sind Sie das auch einmal leid geworden, dass Sie dachten: Jetzt gehe ich doch in den Beruf zurück! Ich kann ja nach ein paar Jahren der Erziehungszeit auch an den Punkt kommen, dass ich sage: Jetzt mache ich noch etwas anderes.

der Wunsch, MB: Das habe ich durchaus gehabt. Ich hatte zeitweilig den Gedannoch etwas ken, etwas »draußen« zu machen, aber nicht in meinem gelernten anderes zu tun Beruf. Es war gleich klar, dass es etwas sein musste, was zu unserer bzw. meiner Familiensituation passen sollte – ohne Abstriche machen zu müssen. Damit schied eine Erwerbstätigkeit sofort aus. Dieser Prozess begann vier Jahre nach der Geburt unseres ersten Kindes und dauerte letztlich sieben Jahre an. In dieser Zeit setzte ich mich immer wieder mit diesen ambivalenten Gefühlen auseinander, ich wollte einerseits zu Hause bleiben, andererseits wieder einen Beruf ergreifen, wie es auch häufig andere Frauen um mich herum taten.

Um den Part »Aktivsein außerhalb der Familie« auch kennen

ambivalente Gefühle

zu lernen, habe ich mich in ehrenamtlichen Tätigkeiten rund um die Kinder engagiert, sei es im Kindergarten damals oder jetzt in der Schule, und habe auch Seminare, Kurse usw. besucht. Da gab es dann manchmal auch Reibungspunkte zwischen den familiären Interessen und dem Ehrenamt. Insgesamt hat es mich aber nicht aus der Familie »gezogen« und ich bin froh, dass es auch keine existenzielle Veranlassung gab. Ich verstand, dass ich mein eigentliches Ziel schon erreicht hatte, nämlich bei meinen Kindern zu bleiben und sie intensiv mit ungeteilter Aufmerksamkeit auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten. Ich war sehr erleichtert, als ich das endlich verstand und als mir bewusst wurde, dass ich damit auch meinem Jugendwunsch nachgekommen war. Im Nachhinein wundere ich mich natürlich, dass ich für diese Erkenntnis so viel Zeit gebraucht habe, aber ich bereue diese Zeit nicht. Denn mir ist dabei klar geworden.

dass ich diese Lebensphase so intensiv und bereichernd wie keine

zuvor erlebt habe, und ich möchte behaupten, dass ich noch nie so

viel über das Leben und die menschlichen Beziehungen wie in dieser

Familienzeit lernen konnte.

ehrenamtliche Tätigkeiten

eigentliches Ziel: für die Kinder da sein

eine bereichernde Lebensphase

Ich sollte vielleicht noch erklären, warum ich den Blick nach draußen geworfen habe. Ich selber habe mir nicht zugestehen wollen, »nur« zu Hause zu sein. Meine Mutter hat mir etwas anderes vorgelebt und unsere Gesellschaft formuliert immer intensiver, dass eine Frau sowohl Familie wie auch Beruf locker unter einen Hut bekommen kann. Das hat mich beeinflusst. Ich bin froh, dass ich von meiner Familie und unserem Freundes- und Bekanntenkreis in meiner Rolle als Mutter und Hausfrau nie kritisiert, verunsichert oder zu einer Berufstätigkeit gedrängt wurde. Da möchte ich auch meiner Mutter ein

Beeinflussung durch Biografien anderer großes Kompliment machen. Dieses »Problem« war mein eigenes. Ich bin sehr glücklich, es für mich positiv bearbeitet und gelöst zu haben, obwohl ich in dieser Zeit auch durch Krisen gegangen bin.

Angenommen, ich hätte eine qualifiziertere und längere Ausbil-Abhängigkeit von dung absolviert und mich anschließend im Berufsleben verwirklichen der Art des können – ich wäre mit den gleichen biografischen Voraussetzungen erlernten Berufes in einen starken Konflikt geraten, wie lange eine Kinderpause hätte ausfallen können. Da bin ich mir sicher. Jetzt empfinde ich es als unglaubliches Privileg, zu Hause sein zu können, und genieße es, diese Freiheit auszuschöpfen, die ich zu Hause eigentlich habe und die ich mir Stück für Stück – auch heute noch – neu erobere, nachdem meine Kinder schon zwölf und vierzehn sind. Ich erlebe sehr bewusst. Wandel wie sich die Anforderungen der Kinder an mich verändern. Ich bin der Anforderungen nicht mehr so in der physischen Tätigkeit im Kontakt mit ihnen; ich werde jetzt als Gesprächspartnerin gesucht, und meine Aufgabe ist es, in dieser Zeit vor und während der Pubertät einfach genau hinzusehen und hinzuhören: Wann ist der richtige Moment etwas zu sagen, loszulassen, sie eigene Erfahrungen machen zu lassen, nur zuzuhören, Fingerspitzengefühl im Umgang mit ihren Gefühlen zu lernen durch zeigen usw. Das sind tolle Erfahrungen, und ich lerne durch meine die Kinder Kinder auch weiterhin noch so viel. Ich empfinde es als großes Geschenk, dass ich die Zeit hatte, mich auf meine Kinder einzulassen.

dass ich die Muße hatte, offen zu sein und mich mit ihnen auf den

Dankbarkeit Weg zu machen in meinem Leben als Mutter.

BK: Dann könnten Sie das, was Sie als Vollzeit-Mutter zu Hause tun, Vollzeit-Mutter eigentlich auch als Berufsarbeit sehen, die zwar nicht dem gewöhnals Beruf lichen Berufsbegriff entspricht, aber von der Tätigkeit ist es ja wie ein Beruf.

MB: Ja, so würde ich das schon bezeichnen.

BK: Was sagen Sie, wenn Sie gefragt werden: »Was machen Sie beruflich?«

MB: Früher habe ich geantwortet: »Ich bin Mutter und Hausfrau«, in Bezeichnung der dieser Reihenfolge. Das hat sich aber auch gewandelt. In den ersten eigenen Tätigkeit Jahren habe ich immer noch gesagt: »Ich war Krankenschwester.« Dann kam »Hausfrau und Mutter«. Je bewusster sich das auch in meinem Kopf abspielte, desto klarer wurde es »Mutter und Hausfrau«.

BK: Sollte Hausfrauenarbeit bezahlt werden?

MB: Der Staat sollte die Familienarbeit, die Frauen gerade in den ersten Jahren zu Hause leisten, finanziell so unterstützen, dass sich finanzielle Mütter nicht aus existenziellen Gründen in die Doppelrolle bege- Unterstützung der ben müssen. Außerdem sollte es selbstverständlich sein, dass die Familienarbeit Erziehungszeiten entsprechend einer Berufstätigkeit bei der Rente berücksichtigt werden. Ich fühle mich schon bevorzugt, dass ich die Wahl hatte, zu Hause zu bleiben. Hausarbeit gehört für mich unmittelbar zum Muttersein dazu.

BK: Es hat eben doch mit Privatsphäre zu tun und auch mit Liebe Liebe und Opferkraft.

und Opferkraft

MB: Genau, Sie nennen die Worte, die ich so nicht sagen konnte, aber es ist dieser Anteil des Privaten, den man eigentlich selbstverständlich für seine Familie tut.

BK: Und das passt nicht in die Bezahlung, weil das gar nicht bezahlt werden kann.

MB: Was Sie sagen, trifft auf mich als Mutter und Hausfrau zu. Ich sehe aber kein Problem darin, wenn ich einen Teil dieser Arbeit de- die Hausarbeit legiere und dann dafür Geld bezahle. Für mich ist wichtig, dass das delegieren Verhältnis zu dieser Person ein familiäres, vertrautes ist und dass sie annähernd mit der gleichen Einstellung an die Hausarbeit herangeht wie ich.

BK: Wie ist Ihr Verhältnis zu berufstätigen Müttern? Haben Sie Kontakt zu erwerbstätigen Müttern, die in der Doppelbelastung stehen, immer jonglieren zu müssen zwischen dem Zu-Hause-Sein, der Kindererziehung und ihrem bezahlten Berufsalltag?

Kontakt zu berufs- MB: Ich habe Kontakt zu Müttern, die in dieser Rolle sind, und der tätigen Müttern ist völlig unverkrampft. Ich bin immer sehr gespannt zu hören, wie diese zum Teil dreifache Belastung zu schaffen ist, und schaue dabei auch auf mich mit der Fragestellung: »Würdest du das auch schaffen? Entspricht es vielleicht doch deinen Vorstellungen?«

> Außerdem bin ich sehr interessiert, aus persönlichem Erleben von der Arbeitswelt zu erfahren und nicht nur durch die Zeitung, in der eher Allgemeines über die Berufswelt steht, und ich bin nicht nur fixiert und festgelegt auf die Rolle der Frau als Mutter und Hausfrau.

> BK: Wie ist das, was Sie als Hausfrau von den berufstätigen Frauen widergespiegelt bekommen? Hören Sie Fragen wie: »Wie hältst du das zu Hause aus?«

überzeugend MB: Ich muss anscheinend so überzeugend in meiner Mutter- und in der Mutterrolle Hausfrauenrolle sein, dass ich diese Frage einfach nie gestellt bekommen habe! Es war als Kompliment gemeint, und ich habe das als solches zuerst gar nicht aufgefasst, als ein Kollege meines Mannes zu mir sagte: »Es ist wohl deine Berufung, Mutter zu sein. Und was du daraus gemacht hast, das ist so rund und so ausgefüllt. Dass du nicht ernsthaft nach etwas anderem suchst, das kann ich mir bei dir sehr gut vorstellen.«

Ich wirke und ich bin souverän in meiner Rolle, aber ich möchte eben nicht so nach außen wirken, als wäre alles von alleine toll. Eine Familie ist ein sehr lebendiger Organismus, der nicht wie eine Maschine funktioniert, das heißt es gibt ganz klar schwierige Phasen, Probleme, die längere Zeit brauchen, um gelöst zu werden. Wenn alles immer toll ist, stimmt da etwas nicht! Ich mache keinen Hehl daraus. das Fundament dass es bei uns auch mal kracht, aber das Fundament stimmt und wird stimmt gepflegt. Ich glaube, dass es das ist, was man bei uns spürt.

BK: Zurück zu der Verteilung der Hausarbeit: Auch wenn Sie Vollzeit-Mutter zu Hause sind, wie geht das mit Ihren Kindern, müssen sie auch für bestimmte Dinge Eigenverantwortung übernehmen?

MB: Auf jeden Fall. Ich lehne es ab, dass sie Wochenpläne bekommen, wann sie welche Aufgaben haben. Ich sehe, wie sie aus der Schule kommen, was anliegt, wie viele Schularbeiten sie haben, und binde sie spontan mit ein. Das Credo ist: Einer für alle, alle für einen. Wir leben als Team in dieser Familie. Das heißt: Wenn die Frage von mir kommt: »Kannst du die Geschirrspülmaschine ausräumen?«, kann man ehrlich »Ja« oder »Nein« mit Begründung sagen, und »Keine Lust« gilt auch. Es gibt immer eine gute Lösung, und ich höre in den seltensten Fällen ein »Nein«. Da wird sehr offen darüber gesprochen und ihre Hilfe im Haushalt ist, wenn ich frage, kein Problem.

Eigenverantwortung der Kinder

Ich lasse meine Kinder an alle Dinge heran, die sie selber lernen möchten, beispielsweise das Kochen und Backen. Ich habe bei den Kindern immer geschaut, was sie können, und ihrem Alter entsprechend mit ihnen gebacken, gebastelt, gewerkelt. Dann gab es auf ihrer Seite keinen Frust, und ich konnte sie mit überreizten Nerven und deren Folgen schonen. War meine Geduldsgrenze mal erreicht, habe ich versucht, die Situation schnell zu klären, indem ich mich fragte: Ist es dein Problem, was die Situation jetzt so brenzlig macht, oder liegt es wirklich an den Kindern? Tatsächlich war durch diese still gestellte Frage die Situation schnell geklärt. Da hat auch sehr viel Bewusstsein mit dringesteckt, und ich merke, dass sich das ausgezahlt hat.

die Kinder dem Alter entsprechend einbeziehen

Heute werde ich mit Pudding und Kuchen oder einem kompletten Mittagessen überrascht, das ist einfach schön. Ich habe mich selber zu einer ganz bewussten Haltung erzogen und bin immer noch dabei. Ich glaube, dass wir als Eltern viel dazu beitragen können, das Selbstbewusstsein unserer Kinder zu stärken, indem wir uns durch Selbstbeobachtung – wie gehe ich auf mein Kind ein, wo ist mein Selbstbeobachtung Anteil an seinem Wunsch, dem ich vielleicht nicht so ganz stattgeben kann, der aber absolut natürlich ist – unser Verhalten bewusst machen und zum Wohle des Kindes ändern.

Kompetenz für BK: Woher nehmen Sie die Kompetenz für dieses vielfältige Gebiet: das Familienleben Hausfrau, Mutter, Erziehung und pädagogische Fragen, Selbsterziehung? Sie haben das ja nicht gelernt. Es gibt heute die große Diskussion: Wie kommen junge Menschen dazu, den Anforderungen des Familienlebens gewachsen zu sein? Sie wollen es, aber wie macht man es?

Anthroposophie und

Begegnung mit MB: Die Begegnung mit der Anthroposophie ist ein ganz großer Meilenstein in meinem Leben. Die Kinder gaben den Anlass dazu. Ich Waldorfpädagogik habe mich mit der Waldorfpädagogik beschäftigt, und aus Intuition wurde Gewissheit. Ich bin mir der Verantwortung bewusst, wie viel an mir als Erziehende und als Mutter liegt. Da ich diese Zeit wirklich sinnvoll nutzen wollte und diese Aufgabe nicht als Beruf, als »Job«, sondern als Berufung ansehe, habe ich viel über Erziehung gelesen und mit anderen Müttern das Gespräch gesucht. Ich habe Seminare, Seminare Fortbildungen und Vorträge besucht und mich mit meinem »Arund Vorträge beitsfeld« quasi »professionell« beschäftigt. Wir sind glücklich und dankbar für unsere gesunden Kinder und lösen, wie ich es empfinde. ein Versprechen ein, sie nach bestem Wissen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten. Ich kann es nur auf diese Weise tun.

BK: Was meinen Sie, was ist für Kinder am besten? Heute wird immer die Diskussion geführt: Was ist für die Frau oder für die Eltern das Beste? Sollen sie alle in den Erwerbsberuf gehen und die Kinder in Betreuungseinrichtungen, in Ganztagsschulen und so weiter schicken? Das wird dann meistens aus der Sicht der Erwachsenen gefragt. Aber für die Kinder - kann man das sagen, was für die Entwicklungsbedingungen der Kinder optimal ist?

Was ist für die Kinder optimal?

MB: Ich denke manches Mal in dieser ganzen Diskussion: Die armen nach Hause Kinder! Wo bleibt die Kindheit? Wenn man nicht einmal nach Hause kommen und kommen und in seiner eigenen Umgebung einfach entspannen, losloslassen können lassen kann. In einer Atmosphäre, die sozusagen das Nest ist. So eine Vorstellung habe ich von zu Hause, dass es wirklich ein Nest ist, in dem alles wachsen und gedeihen kann, wo Hülle und Liebe ist. Ich erinnere mich aus meiner Kindheit und erlebe es bei meinen Kindern, dieses Nachhausekommen, den Ranzen erst mal abzusetzen und auf die Schaukel oder ins eigene Zimmer zu gehen. Das Eigene erst einmal wieder in Besitz zu nehmen, wie wohltuend das ist, und man kann erzählen, was in der Schule passiert ist. Wenn mehrere Kinder da sind, muss man sich die Mutter teilen, okay, aber trotzdem: Es ist die eigene Mutter, das Nächste, was man eigentlich hat. Dass das viele Kinder nicht mehr haben, tut mir für sie sehr leid. Ich hoffe nur, dass diese Betreuungsangebote nicht verpflichtend werden auch für diejenigen, die zu Hause noch jemanden haben.

von Erlebnissen erzählen können

Obwohl meine Mutter berufstätig war und ich sie nicht so ansprechen konnte, wie meine Kinder mich heute ansprechen können, fand ich es sehr wohltuend, dass sie zumindest physisch anwesend Anwesenheit war und ich nach Hause kommen konnte und nicht in irgendeine der Mutter Einrichtung gehen musste. Ich glaube nicht, dass es im Interesse der Kinder ist, wenn sie in Horten oder nachmittags in Betreuungseinrichtungen groß werden. Die Abwesenheit von zu Hause zu erleben wie ein voll berufstätiger Erwachsener sehe ich als eine Fehlentwicklung in unserer Gesellschaft an, die sich jetzt abzeichnet.

Allerdings ist es für Kinder natürlich besser, in einer Einrichtung betreut zu werden, als alleine zu Hause, eventuell vor dem Fernseher sitzend, auf die Rückkehr der Eltern zu warten. Das steht außer Frage. Aber insgesamt würde ich mir wünschen, dass wir beziehungsfähigere Kinder bekommen, kompetentere junge Menschen in die Welt entlassen können, wenn wir Eltern und jungen Leuten, die Eltern werden wollen, durch unser eigenes Vorbild zeigen, wie sie ihre Elternrolle auch wirklich ernst und verantwortungsvoll in die Hand nehmen, sie gestalten und all das Positive erfahren können, das man mit seinen eigenen Kindern erlebt.

den Kindern die Elternrolle verantwortungsvoll vorleben

Vielleicht klingt das jetzt banal, aber wenn man sich einmal die Tierwelt anschaut: Die Jungen werden von ihren Eltern betreut, bis sie flügge sind. Was geben wir aus der Hand? Die Möglichkeit, unsere Kinder zu begleiten. Wir überlassen sie fremden Personen, anstatt ihnen selber beizubringen und vorzuleben, was wichtig ist, um lebensfähig zu werden.

die Kinder selber begleiten

BK: Ihre Mutter hat Ihnen etwas anderes vorgelebt. Hat sie sich nicht auch manchmal gefragt: »Habe ich etwas versäumt dadurch, dass ich immer im Beruf stand?«

MB: Das habe ich nicht herausgehört, überhaupt nicht. Ich kann es nur noch mal betonen: Ich würde es mir sehr, sehr wünschen, dass viele, die heute Kinder bekommen, diese Werte wieder entdecken. Wir reden viel über eine gute Betreuung in der Schule und in den das Elternhaus ist Kindergärten, aber das Elternhaus und das Zuhause ist immer noch das Wichtigste das Wichtigste. Die Ansprechpartner müssen zu Hause sein. Ich denke, was wir unseren Kindern heute mitgeben können, ist nicht mehr Geld, ist nicht mehr Materielles; was wir gegenüber den vorden Kindern herigen Generationen als Riesenvorteil haben, ist Zeit. Wenn wir Zeit schenken diese Zeit wirklich sinnvoll den Kindern schenken, dann können wir. denke ich, ganz viel Neues in die Welt hineinbringen.

> BK: Bezüglich der Zukunftsentwicklung für Familien ist ja schon einiges angeklungen, aber was würden Sie sich von der gesellschaftspolitischen Seite wünschen? Wie kann man heute Familien-

leben in Eigenverantwortung gestalten, wie Sie es ja tun, und sich dennoch nicht wie privatisiert und allein gelassen damit fühlen? Wünsche an Politik Hätten Sie Wünsche, wenn Sie zum Beispiel die Gesellschaft neu und Gesellschaft ordnen könnten?

gen ermöglichen

MB: Ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Aspekt, nach dem Sie fragen, dass man eben nicht »privatisiert« und allein davor steht, eine Familie zu gründen, Familie zu leben. Ich würde mir schon wünschen, dass die Politik Familie nicht nur als Funktionsgemeinschaft sieht, sondern als die gesunde Keimzelle einer Gesellschaft, die es individuelle Lösun- zu schützen und zu unterstützen gilt. Dabei sind viele Maßnahmen nötig, die es Familien erlauben, individuelle Lösungen zu finden, und eine institutionalisierte Betreuung sollte immer nur die letzte Bedeutung des Möglichkeit sein. Es gilt das Wesen von Familienleben deutlich zu Familienlebens für machen, dass ein Bewusstsein geschaffen wird für Familienleben und Kinder seine Bedeutung für Kinder. Da Traditionen und Werte kaum noch

Gültigkeit haben, müssen wir uns heute den Auftrag, den Sinn und die Bedeutung von Familie bewusst erarbeiten, und damit stehen werdende Eltern wirklich alleine da. Solange wir uns dem Konsum, dem Wettbewerb, materialistischen Werten und rein wirtschaftlichem Denken mehr verpflichten als den menschlichen Beziehungen und einem menschlichen, natürlichen Leben, wird sich nichts ändern. Es fehlt auch eine geschichtliche Aufarbeitung des Themas »Frau und Familie«, das in Deutschland durch das Dritte Reich eher negativ belegt ist. Eine eingehende Beschäftigung mit dem Thema »Familienkultur« anhand von Beispielen auch aus unseren Nachbarländern könnte den Blick liebevoll auf das kleinste Gebilde unserer Gesellschaft werfen, anstatt Singledasein, Sozialneid und Egoismen einzelner Gesellschaftsschichten oder den Rentenneid unter den Generationen mit scharfzüngigen Artikeln zu hofieren. Hier haben auch die Medien eine Verantwortung.

sich dem menschlichen Beziehungsleben mehr verpflichtet fühlen als wirtschaftlichem Denken

Die Familie ist der Mikrokosmos und ein kleines Abbild der Gesellschaft. Es ist schon eigenartig, dass wir die jüngeren und die alten Mitglieder unserer Gesellschaft in Institutionen und Einrichtungen abschieben und die mittlere Generation, die das tragende Glied in der Gesellschaft ist, nur noch das Geldverdienen leisten kann. Die Besinnung auf die Basiswerte menschlichen Zusammenlebens und deren bewusste Umsetzung, das ist meiner Meinung nach ein zukunftsträchtiger Weg. Es sind letztendlich immer die menschlichen Begegnungen, die uns bereichern. Unser Leben wird getragen durch die Begegnungen und durch den Austausch mit Menschen, mit großen, mit jungen und alten Menschen. Ich würde mir wünschen, jeden Tag zu diesem Thema ein Dossier aus dem Familienministerium in der Zeitung zu lesen.

Besinnung auf Basiswerte menschlichen Zusammenlebens

Ein letzter Gedanke: Große Firmen überlegen sich: Wie kann man Mitarbeiter motivieren? Wie wird das Arbeitsklima verbessert? Das geht in die gleiche Richtung. Wir brauchen ein menschliches soziales menschliches Klima, und ein wesentlicher Faktor dabei ist, dass Zeit vorhanden soziales Klima sein muss, Zeit sinnvoll eingeteilt wird. Zeit braucht auch eine Familie. Zeit braucht auch eine Mutter, die sich ihren Kindern zuwendet und zuhört. Das muss unser Weg sein.

und Zeit

ERZIEHUNGSZEIT — EINE PHASE DER ERHOLUNG ODER EIN NEUES KOMPETENZFELD?

Die Bereitschaft, das Erwerbsleben zu unterbrechen und einen Väter und Erziehungsurlaub, eine Babypause oder – so die neue offizielle Be-Erziehungsurlaub zeichnung - eine »Erziehungszeit« in Anspruch zu nehmen, tendiert bei Vätern geradezu gegen null (1 Prozent der Väter in Deutschland nimmt eine Erziehungszeit, 0,5 Prozent der Eltern tun das im Wechsel; siehe auch »Die Vaterrolle im Wandel«, Seite 113 ff.). Ein Grund Prestigeverlust dafür ist der enorme Prestigeverlust, der damit scheinbar (für Väter) verbunden ist. Der Wert der Hausfrauenarbeit ist gesellschaftlich gesehen noch so niedrig, dass ein Mann, der sich entschließt Hausmann zu werden, in den Verdacht kommt, faul zu sein oder sich vor der Berufsarbeit zu drücken.

> »Ich denke, Frauen haben es gut. Die können sich durch einen Erziehungsurlaub doch wenigstens für einige Jahre aus dem Berufsstress ausklinken.« - So die Einstellung eines männlichen Arbeitnehmers, der sicherlich für viele stehen kann.66

> Lässt sich dieses weit verbreitete Hausfrauen-Klischee überhaupt iiberwinden?

> Man kann den Vätern doch nicht verdenken, dass sie dieses Angebot eines »besonderen Urlaubs« nicht annehmen, wenn sie fürchten müssen, in die gesellschaftliche Bedeutungslosigkeit zu versinken. Allein dass das Wort »Urlaub« oder »Pause« (»Baby-Pause«) jahrelang offiziell verwendet wurde, verrät einiges über die Einschätzung und den Wert dieser Aufgabe.

der Begriff »Erziehungsurlaub«

> Aufwertung der Erziehungsarbeit

Es gibt aber einige Anzeichen für einen grundlegenden Bewusstseinswandel in der Bewertung der »Arbeit in der Familie«. 1999 fand zum ersten Mal ein europäischer Kongress mit dem Titel Aufwertung der Erziehungsarbeit und 2000 unter dem Motto Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft statt. 67 Die Vorträge auf diesen Kongressen dienten im Wesentlichen dazu, endlich eine verstärkte Anerkennung der familiären Betreuungs- und Erziehungsarbeit in die Wege zu leiten.

Einige Wissenschaftler und Familienexperten berichteten in ihren Beiträgen von ganz erstaunlichen Ergebnissen aus dem Forschungs-

feld Familie. Sie kamen beinahe einhellig zu der Aussage, dass die Familie ein Ort sei, an dem zahlreiche Schlüsselkompetenzen erlernt Erlernen von werden können, die von Planungs- und Organisationsfähigkeit, Belastbarkeit, Kommunikations- und Teamfähigkeit bis zum Erwerb kompetenzen von Führungsqualitäten oder emotionaler Intelligenz reichen.⁶⁸

Schlüssel-

Ulrike Horn schreibt in ihrem Buch Neue Mütter hat das Land: »Mutterschaft ist ein Crashkurs in Sachen emotionaler Intelligenz. Ein Traineeprogramm zur emotionalen Weiterbildung, das wir Frauen kostenlos bekommen, um unsere Attraktivität für den Arbeitsmarkt zu steigern.«

Familienarbeit

In der Familie können also gerade diejenigen Qualifikationen er- Qualifikation durch langt werden, die in unserer heutigen Arbeitswelt eine bedeutende Rolle spielen und bei jedem Personal- und Einstellungsgespräch nachgefragt werden. Sie werden im alltäglichen Einsatz vieler Frauen in ihrer Familienarbeit »so ganz nebenbei« erworben, könnte man sagen. Aber wie viel Organisationstalent, Planungskompetenz, Teamfähigkeit und Improvisationsgeschick sie täglich unter Beweis stellen, ist kaum einer Familienfrau bewusst.

> Fülle an Fähigkeiten

In einem Seminar⁶⁹ habe ich einmal mit den teilnehmenden Müttern an der Tafel aufgelistet, was sie an einem ganz durchschnittlichen Wochentag alles zu tun haben und welche Fähigkeiten sie dazu benötigen. Das Ergebnis war überwältigend! Zum einen reichte der Platz auf der großen Tafel nicht aus. Zum anderen hatte sich bisher niemand von ihnen so richtig klargemacht, welche Fülle an unterschiedlichsten und anspruchsvollsten Aufgaben eine Mutter jeden Tag leistet und welche Kernkompetenzen damit verbunden sind.

Es sind die verborgenen Schätze, die nun von zahlreichen Soziologen, Organisatoren, Wissenschaftlern entdeckt werden. Diese Entdeckungen veranlassen sie dazu, »Kompetenz-Bilanzierungsprozesse« auszuarbeiten oder Fortbildungslehrgänge anzubieten, die zum Berufsbild der »geprüften Sozialwirtschafterin« führen.⁷⁰

Ein ganz neues Potenzial tut sich auf: Frauen und Männer, die eine Familienzeit nachweisen können, werden plötzlich in Bezug auf bessere Berufsihre Chancen im Berufsleben höher bewertet, weil sie sich außerberuflich wichtige Fähigkeiten erworben haben, die im Arbeitsprozess, Familienzeit?

chancen durch

Führungskompetenzen

insbesondere bei Führungsaufgaben, als äußerst nützlich angesehen werden. Eine spanische Professorin geht sogar so weit, dass sie Familie als einen »vortrefflichen Rahmen« anerkennt, in dem Führungskompetenzen für ein gehobenes Management erlernt werden können. Die Familie »stellt ein hervorragendes Feld auch für die Herausbildung der eigenen Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit sowie für die Entwicklung eigener Führungsqualitäten dar«.71

Familie als Arbeits-

Insofern scheint Familie als Beruf tatsächlich ein Arbeitsfeld der feld der Zukunft? Zukunft zu sein. Dies könnte familiengeprüften Arbeitnehmerinnen (Hausfrauen) ihren Wiedereinstieg in ihren Beruf erleichtern.

WORK-LIFE-BALANCE

Es ist nicht zu verkennen, dass die Familie nicht mehr der alleinige Bezugspunkt im Leben von Frauen ist, vielmehr hat der Beruf inzwischen eine ähnlich hohe Bedeutung für sie erlangt.⁷² In der Wirtschaft wächst das Interesse an höher qualifizierten Frauen. Die Vereinbarkeit von Frage nach der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist damit eine Familie und Beruf Schlüsselfrage für viele Mütter geworden. Sie ist nur lösbar, wenn eine gerechtere Aufteilung der Familienarbeit zwischen Männern und Frauen in der entscheidenden Familienphase möglich wird! Nicht im Sinne einer »Lasten«-Verteilung, also einer Aufteilung der »Kinderbetreuungslast«, sondern als wesentliche sinnvolle und lebenswerte Familienzeit sowohl für Frauen wie für Männer.

berufliche Anforderungen in der entscheidenden Familienphase

Diese Phase liegt zwischen dem 25. und 40. Lebensjahr (Jahre der Familiengründung und des Familienaufbaus). Aus betrieblicher Sicht eines Unternehmens wird von dieser Altersgruppe besonders hohe Flexibilität, Mobilität und ein verstärktes berufliches Engagement gefordert. Deshalb verzichten viele Frauen konsequenterweise ganz auf Kinder.

Bei manchen Eltern in diesem Alter stellen sich Partnerschaftskonflikte ein und die Belastung in der Familie nimmt stark zu, wenn beide voll engagiert im Beruf arbeiten und zusätzlich für die Kinder eine Betreuung organisiert werden muss. Aus dem Beruf auszustei-

gen ist für viele Mütter unattraktiv, da sie ihren Arbeitsplatz zu verlieren fürchten, oder gar nicht möglich, weil man auf das Einkommen angewiesen ist.

Auswege aus all diesen Situationen scheinen darin zu bestehen, dass mehr und mehr Unternehmen flexiblere Arbeitszeiten und bedarfsgerechtere Kinderbetreuung anbieten. Allerdings ändert das nichts an der Mehrfachbelastung der Mütter, weil erfahrungsgemäß dennoch die Haus- und Erziehungsarbeit nicht weniger werden.

Es bedarf eines kulturellen Wandels, was die Rolle des Mannes im Beruf und in der Familie angeht, das heißt eines Gesinnungswandels in der Industrie, in der Wirtschaft. Bislang sind finanzielle Einbußen oder sogar die (unausgesprochene) Nichtakzeptanz der Arbeitgeber die Regel, wenn Väter Erziehungsurlaub nehmen oder eine Teilzeitarbeit wünschen. 73

Wieso wird in den Betrieben eigentlich nicht an familienfreundlichere Angebote speziell für Väter gedacht? Mütter und Väter könnten gleichermaßen die Erwerbs-, Haus- und Erziehungsarbeit flexibler und ihren individuellen Gegebenheiten zuträglicher untereinander aufteilen.

Werden aber familienfreundliche Arbeitsstrukturen in einem Unternehmen eingeführt, dann - das zeigen Untersuchungen in den USA⁷⁴ – ermöglicht das zufriedenere Partnerschaften, der Stress wird deutlich reduziert und dadurch ein positives Familienklima positive erreicht. Diese positive Atmosphäre zu Hause fördert wiederum die Arbeitsmotivation und das Arbeitsklima in den Betrieben.

Die Wirtschaftsbetriebe haben also allen Grund, einen Prozess des Umdenkens zu vollziehen: In neuester Zeit sind viel versprechende Ansätze zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie (»Work-Life-Balance«) insbesondere von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung unternommen worden:75 das so genannte Audit Beruf und Familie. Es unterzieht Wirtschaftsunternehmen oder Organisationen des öffentlichen Dienstes einer systematischen Analyse ihrer Familienfreundlichkeit, entwickelt Vorschläge für weiter gehende Maßnahmen und überprüft dann die Umsetzung.

flexiblere Arbeitszeiten und bedarfsgerechte Kinderbetreuung

Gesinnungswandel in der Wirtschaft

familienfreundliche Angebote für Väter

Auswirkungen

Work-Life-Balance

Flucht in den Erwerbsberuf?

der richtige Weg?

Sind wir mit diesem Ziel, Beruf und Familie miteinander vereinbar zu machen, wirklich auf dem richtigen Weg? Welche Interessen stehen dabei im Vordergrund? Wird eventuell ein Firmenvorteil (effizienter arbeitende Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen) auf Kosten von weniger Familienzeit und -qualität erreicht?

Dass die Arbeit an einem geregelten Arbeitsplatz höher geschätzt

wird als die aufreibenden Tätigkeiten im Familienhaushalt, ist bekannt. Eine Studie in den 90er-Jahren in einem der größten Betriebe der USA bestätigte dies, indem sie feststellte, dass immer mehr Mütter und Väter nach Einführung eines »Work-Life-Balance«-Promehr Zeit am Arbeitsplatz verbrachten. The Das ging nur auf Kosten der gemeinsam verbrachten Zeit, mit oder auch ohne die Kinder. Firmeneigene Kindergärten und Horte erleichterten es den Müttern und Vätern, die Betreuung ihres Nachwuchses zu delegieren. Außerdem erfuhren die Eltern bei der Arbeit im Betrieb eine größere emotionale Unterstützung und mehr persönliche Anerkennung und geregelte Arbeitszeiten Vorteile, die man im Familienleben eben nicht kennt. Schließlich bot das Unternehmen flexiblere Arbeitszeiten, Vaterschaftsurlaub (aller-

Entwertung des

Familienlebens

Am Ende wurde in dieser Firma klar, dass es keine Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und gesundem Familienleben gab. Die Eltern erlagen dem »machtvollen Trend«, mehr in der Firma zu arbeiten, »was zur Entwertung all dessen führt, was einmal das Wesen des Familienlebens ausmachte. Je mehr Frauen und Männer das, was sie tun, im Austausch gegen Geld tun und je höher ihre Arbeit im öffentlichen Bereich geschätzt und anerkannt wird, desto mehr wird, fast schon zwangsläufig, das Privatleben entwertet und desto mehr schrumpft sein Einflussbereich.«⁷⁷ Die Firma wurde zum Zuhause und zu Hause wartete nur Arbeit. Zeit für privates Familienleben blieb kaum noch.

dings unbezahlt), Teilzeitjobs und Zeit-Management-Kurse an.

Was hier beobachtet wurde, mag für deutsche Verhältnisse nicht zutreffen. Doch es besteht die Gefahr, dass sich angesichts der derzeitigen wirtschaftlichen Zwänge und der Unbezahlbarkeit unseres jetzigen sozialen Systems auch in Deutschland ein neuer Trend zu Tendenzen höherer Arbeitszeit, längerem Arbeitsleben und weiter steigender auf Kosten des Arbeitsleistung ergibt. Die Belastungen an den immer knapper wer- Familienlebens denden Arbeitsplätzen steigen für Männer und Frauen. Dies kann auf Kosten der Qualität des Familienlebens geschehen und zur weiteren Entwertung der Familie beitragen.

Einerseits sind familienfreundliche Arbeitsbedingungen im Wirtschaftsleben unbedingt nötig, andererseits bedarf es einer erhöhten Wachsamkeit der Eltern, sich nicht immer mehr von ihrer Berufsar-

sich nicht vereinnahmen lassen

Worin könnte sich außer in der flexiblen Arbeitszeit und Betriebskindergärten die Familienfreundlichkeit zeigen? Hier einige Beispiele:

- Erziehungszeit für Väter und Mütter haben keine finanziellen Nachteile für die Familien.
- Erziehungsarbeit der Männer bedeutet keine Abnahme der Karrierechancen, das heißt Väter können ohne Prestigeverlust und geringere Aufstiegsmöglichkeiten Familienarbeit mittragen.
- Es werden mehr Teilzeitarbeitsplätze auch für Väter eingerichtet.

IDENTITÄTSFINDUNG

beit vereinnahmen zu lassen.

»Meine innere Stimme hat mich zu Entscheidungen bewogen, die jeder scheinbaren Vernunft und jedem sozialen Druck widersprechen. [...] Ich kann nicht umhin anzuerkennen, dass es eine höhere Weisheit gibt und dass das Leben im Einklang mit ihr den Schlüssel zu Glück und Erfüllung enthält«, sagt Rebecca M.78 Sie hat gerade eine der schwersten Entscheidungen ihres Lebens getroffen und weiß in ihrem Innersten, dass es die richtige Entscheidung war: Nach einem Wiedereinstieg ins Universitäts- und Berufsleben entschied sie sich Entscheidung dennoch für ihre Hausfrauentätigkeit. Davor erwog sie schon, eine Hausangestellte einzustellen, die all ihre Haushalts- und Familienver-

für die Hausfrauentätigkeit

pflichtungen erledigen würde, und ihr fielen Dutzende von Gründen dafür ein, die Universitätslaufbahn zu beschreiten. Dennoch meldete sich in ihr immer wieder die innere Stimme zu Wort, die ihr sagte: »Ich gehöre zu meinen Kindern, zu meiner Familie, und habe da meidie Stimme des nen Auftrag.« In diesem Fall führte die Stimme des Herzens diese Herzens Frau an ihren selbst gewählten Platz, zur Familienarbeit zurück.

> Umgekehrt kann sich eine Mutter stark zu ihrem Erwerbsberuf hingezogen fühlen und sie »weiß« auch aus ihrem tiefsten Inneren, dass ihr Auftrag nicht nur in der Familie, sondern gemeinsam mit anderen Menschen in einem beruflichen Wirkungsfeld liegt (siehe zum Beispiel das Interview I, Seite 71 ff.). Jeder Mensch ist anders und einmalig – und ebenso auch sein Schicksalsauftrag. Es ist sicher nicht einfach, an seine eigene Bestimmung, seine eigene »Be-Rufung« heranzukommen.

die eigene Bestimmung

Fremdbestimmung

den Schicksalsauftrag erahnen

wichtige Weichenstellungen

Schaffen wir es, uns frei zu machen von Fremdbestimmung, von sich frei den Erwartungen anderer an uns? Lassen wir uns genügend Raum machen von und Zeit, nach innen zu horchen und nach außen mit wachem Blick wahrzunehmen, was auf uns zukommt? Nehme ich den Schicksalsgedanken ernst (siehe Seite 23 ff.), dann kann ich die Gewissheit haben, dass die Ereignisse in meinem Leben, die Begegnungen keine Zufälle sind, sondern etwas mit mir zu tun haben. Ich habe mir im Sinne einer Weiterentwicklung, einer Ausgestaltung meiner Persönlichkeit im Vorgeburtlichen bestimmte Aufgaben gestellt, an denen ich reifen und wachsen, durch die ich einen karmischen Ausgleich schaffen kann. Das Wissen davon ist tief in meinem Unbewussten verborgen. Wenn es mir gelingt, etwas von diesem Wissen zu erahnen, habe ich die große Chance, in Freiheit und Selbstbestimmung meinen ganz individuellen Weg zu finden.

Ich denke dabei an Situationen im Leben, in denen ich selber wichtige Weichen für meinen Weg stellen kann (im Gegensatz zu Schicksalsschlägen, bei denen ich an entscheidenden Weggabelungen nur eine Richtung einschlagen kann und sich mir andere Wege verschließen). Wenn ich später zurückblicken werde, sage ich mir: »Mein Leben wäre ganz anders verlaufen, wenn ich damals den anderen Pfad genommen hätte.«

Soll ich das Geschäft meines Vaters übernehmen oder besser meiner Sehnsucht nach einem künstlerischen Beruf nachgehen? Will ich diesen Mann heiraten, ist er wirklich der Richtige, oder warte ich noch, bis ich innere Gewissheit erlange? Wollen wir noch ein drittes oder viertes Kind? Gehe ich jetzt schon in meinen Beruf zurück, obwohl meine Kinder erst zwei und drei Jahre alt sind?

Wie löse ich solche gravierenden, lebensentscheidenden Fragen? Ich gehe in einen längeren Prozess des Abwägens und Nachdenkens, lasse das Pendel zwischen Verstand und Herz, zwischen Ratio und Gefühl schwingen. Höre ich auf mein Herz oder lasse ich Vernunftgründen den Vorrang?

längerer Prozess des Abwägens

Vielen Menschen hat sich gezeigt, dass das Herz als Erkenntnisorgan viel weiter in die Tiefen eines unbewussten Wissens von dem Erkenntnisorgan richtigen Weg vordringen kann. »Die Rätsel des Lebens lösen sich in der Wärme des nach Gedankenlicht strebenden Herzens.«⁷⁹

das Herz als

Im Hintergrund der uns bewegenden Konfliktsituationen steht immer auch die Suche nach Glück und Lebenszufriedenheit. Ie mehr ich im Einklang mit dem mir »zugeteilten« Schicksalsweg bin und je mehr ich ihn akzeptiere, umso größer wird meine innere Zufriedenheit sein (dies gilt durchaus auch bei schwierigen Lebenswegen).

innere Zufriedenheit

Glücklichsein hat aber für jeden Menschen eine andere Bedeutung. Der eine versteht darunter vielleicht sinnliches Wohlbehagen, der andere Erfolg im Beruf oder Besitz von Gütern, ein anderer beglückende Beziehungen zu ihm nahe stehenden Personen. Doch im Wesentlichen hängt die Lebenszufriedenheit eines Menschen davon ab, ob er mit sich selbst identisch ist. Selbstkongruenz und Annahme mit sich selbst seiner eigenen Person (nicht zu verwechseln mit Eigenliebe!) sind identisch sein Voraussetzungen, um Glück zu empfinden.

Für einen Menschen, der dies gefunden hat bzw. immer wieder neu zu erringen sucht, gilt die Erkenntnis: »Es kann nur der andere glücklich machen, der selbst in seinem Innersten glücklich ist; nur ein Mensch, der in sich selbst unbelastet ist, fällt auch anderen nicht nur wer glücklich zur Last [...] Nur wer selbst glücklich ist und daher Glück aus- ist, kann glücklich strahlt, kann andere beglücken.«80

machen

Das Glücksempfinden zum Beispiel einer Mutter, die Ja gesagt hat Ja sagen zu ihrer Arbeit für Kinder und Haushalt, entsteht dadurch, dass sie von ganzem Herzen zu ihrem Mutterberuf steht. Tut sie es, so kann sie dieses Glück weitergeben an ihre Familie und sie strahlt etwas aus, was sie selbst erreicht, indem sie andere glücklich macht.

VÄTFR

DIE VATERROLLE IM WANDEL

Die Vaterrolle unterlag in den letzten Jahrzehnten ebenso wie die Mutterrolle einem Wandel, zumindest was die Einstellung der Männer zu Familienaufgaben betrifft. Diese ist durch eine ausgesprochene Bereitschaft gekennzeichnet, mehr Verantwortung für die Erziehung der Kinder zu übernehmen.

Bereitschaft. sich zu beteiligen

»Sie beteiligen sich immer öfter an der Geburtsvorbereitung, unterstützen Frauen während der Geburt, wickeln und füttern die Säuglinge und fahren sie im Kinderwagen spazieren; sie spielen mit den Kleinkindern, toben mit den Großen und fördern und sorgen sich um Töchter und Söhne, wenn diese in die Krise der Pubertät geraten. Alles dies tun sie nicht nur aus Pflichtbewusstsein, sondern aus einem emotionalen Bedürfnis und einer inneren Bindung an das innere Bindung Kind. Die Qualität des Vater-Kind-Verhältnisses hat sich nachweislich in den letzten 30 Jahren, also in einem historisch gesehen sehr kurzen Zeitraum, grundlegend gewandelt und völlig neue Vaterbilder geschaffen. Das heutige Vater-Ideal betrifft nicht nur die materielle Versorgung der Kinder und ihre symbolische Einführung in die Welt der Erwachsenen sowie in die Regeln und Gesetze der Gesellschaft; es schließt auch Anteilnahme, Verständnis und Dialogbereitschaft als Fundamente einer gelungenen Beziehung ein.«81

an das Kind

heutiges Vater-Ideal

Dieser neue Vatertyp scheint aber nur in begrenztem Umfang zu existieren.

Jutta Limbach, ehemalige Präsidentin des Bundesverfassungsgerichts, hält dem entgegen: »Sobald aus dem Paar eine Familie wird, spielen sich geradezu zwangsläufig die alten Verhaltensweisen ein. Selbst wenn die Männer die Berufstätigkeit ihrer Frau uneinge-

die Realität

schränkt unterstützen, liegen die Familien- und Hausarbeit eindeutig im Verantwortungsbereich der Frau.«82

Junge Männer denken in der Theorie ungemein egalitär, doch die Umsetzung Umsetzung in die Praxis bleibt oft auf der Strecke.⁸⁵ Es taucht die in die Praxis Frage auf, ob sich die Verhältnisse nun tatsächlich geändert haben. Geben Männer vielleicht nur Lippenbekenntnisse ab – dies aber mit der inneren Überzeugung, dass sie wesentlich mehr in ihrer Rolle als Vater tun, als es früher üblich war? Wie so oft ist die Realität nicht eindeutig und klar. Bei einer soziologischen Studie aus dem Jahr 1998, bei der 1.200 Männer nach ihrer Lebenseinstellung befragt wurden, zeigte sich, dass es im Wesentlichen vier Typen von Vätern in Deutschland gibt:84

vier Vatertypen

 der traditionelle Mann 	19 Prozent	(Typ 1)
2. der neue Mann	19 Prozent	(Typ 2)
3. der pragmatische Mann	25 Prozent	(Typ 3)
4. der unsichere Mann	37 Prozent	(Tvp 4)

verunsicherte Die größte Gruppe bildeten mit 37 Prozent die verunsicherten Männer Männer (Typ 4), die weder die traditionelle Männerrolle akzeptieren noch mit der neuen zurechtkommen. Die Soziologen führten diese Ambivalenz darauf zurück, dass sich diese Gruppe von Männern stark von Frauen herausgefordert fühlt, sich im Unklaren ist, wie sie als Männer sein sollen in der Welt der Massenarbeitslosigkeit, sich verändernder globaler Märkte, selbstsicherer Frauen und sich wandelnder Rollenbilder.

Offenbar ist der Umbruch- und Wandlungsprozess noch in volder »neue Mann« lem Gange und der »neue Mann« erst allmählich im Entstehen: Immerhin gibt es nach dieser Studie 19 Prozent dieses Typs von Vätern, die der Ansicht sind, dass Mann und Frau gleichermaßen die Existenz der Familie sichern sollten, und die es für ideal halten. wenn beide nur halbtags arbeiten und Haushaltspflichten und Kinderbetreuung sich gleichmäßig auf beide Partner verteilen würden. Dieser neue Mann würde es als persönliche Bereicherung empfinden, wenn er als Vater sein Kind im Erziehungsurlaub betreuen könnte (Typ 2).

Ein wirkliches Umdenken hat hier offenbar stattgefunden, aber es handelt sich deutlich nur um gedankliche, gewünschte Zustände.

In welchen Familien hat sich solch ein neues Vaterbild realisiert? Theorie und Praxis Tatsache ist, dass nur 1 Prozent der Väter in Deutschland Erziehungsurlaub nimmt, und nur 0,5 Prozent der jungen Eltern tun dies im Wechsel.85

Jedenfalls scheint ein Viertel der Befragten pragmatischer zu denken und zu handeln (Typ 3): 25 Prozent akzeptieren traditionelle Rollenelemente, versuchen aber gleichzeitig neue zu integrieren, das heißt sie halten es für eine positive Entwicklung, wenn Frauen berufstätig sind, und sind der Auffassung, dass sich Männer genauso wie Frauen um Kinder kümmern sollten. Emanzipation und Erziehungsurlaub halten sie für erstrebenswert. Aber sie glauben zum Beispiel auch, dass Frauen die besseren Erzieherinnen für Kinder seien und dass Männer ihre Befriedigung aus der Berufsarbeit schöpfen.

der pragmatische Mann

Dennoch steigt zum Beispiel die Zahl der Väter an, die sich an Geburtsvorbereitungs- und Säuglingspflegekursen beteiligen und partnerorientierte Atem- und Entspannungsübungen mitmachen. Die Mehrzahl dieser Männer begleitete die Frauen bei der Geburt (91 Prozent), 78 Prozent waren sogar während der ganzen Zeit im Kreißsaal anwesend.86

Begleitung von Schwangerschaft und Geburt

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich eine Trendwende ab- eine Trendwende zeichnet: Väter sind heute mehr als früher bereit, sich aktiv im Alltag für ihre Kinder zu engagieren, sich an der Erziehung zu beteiligen. Sie sind toleranter, solidarischer, großzügiger, zärtlicher, fürsorglicher und kooperativer gegenüber ihren Kindern, als es noch ihre eigenen Väter waren. Sie sehen ihre Rolle heute in erster Linie als Miterzieher der Kinder (66 Prozent) und erst an zweiter Stelle als Ernährer der Familie (34 Prozent).87

zeichnet sich ab

Dennoch gelingt es nur einer geringen Zahl von Vätern, ihre gewünschte Rolle in die Realität umzusetzen: Die Arbeiten und Pflichten des Alltags, die Aufteilung von Haus- und Familienarbeit wird doch weit gehend den Frauen überlassen, die das Alltägliche zu einem stimmigen Ganzen zusammenfügen. Die unterschiedli-

Alltagspflichten bleiben meist den Frauen überlassen chen Vorstellungen und Bedürfnisse führen dann oft zu Irritationen, Spannungen und Auseinandersetzungen in der Partnerschaft.

Ursachen für die zögerliche Umsetzung?

Was sind die möglichen Ursachen dafür, dass sich trotz des deutlich wahrnehmbaren Sinneswandels und der Gleichberechtigungsgedanken die Männerwelt scheinbar nur schwer von traditionellen Verhältnissen verabschiedet?

BERICHT EINES HAUSMANNS

Günther B., Schauspieler, 40 Jahre: »Als ich die Rolle des Hausmanns übernahm, war ich fast 34 Jahre alt. Bis dahin hatte ich zehn Jahre als Schauspieler und Regisseur gearbeitet. Die letzten drei Jahre meiner Berufstätigkeit waren geprägt durch drei Hauptmerkmale: sehr viel Arbeit, sehr viel Abwesenheit von zu Hause, sehr wenig Geld. Unsere drei süßen Kinder waren damals 6, 8 und 9 Jahre alt. Meine Frau hatte bis dahin die Haus- und Erziehungsarbeit mit großer Hingabe quasi alleinerziehend gestemmt. Als sie mir ihren Entschluss mit-Entschluss der teilte, sich selbstständig machen zu wollen, stellte sich bei mir, nach anfänglichen emotionalen Turbulenzen, die Gewissheit ein: Das ist richtig so! Schließlich hatte ich mich in den vorangegangenen Jahren ausgebildet und qualifiziert, jetzt hatte sie ein Anrecht darauf, dasselbe zu tun. Außerdem war ich in meiner Rolle als ›Ernährer‹ ja sozusagen gescheitert und traute ihr zu, darin erfolgreicher zu sein.

Frau. sich selbstständig zu machen

> Es gab einige hilfreiche Umstände. Wir hatten ein großes Haus mit Garten, so dass das Büro meiner Frau - wenn auch weitestgehend abgeschirmt vom Familiengeschehen – nur eine Tür weit entfernt war. Es gab genügend Platz für alle und alles.

keine Dauerlösung

Ich versuchte mich in meine neuen Aufgaben hineinzufinden. bloßes Sehr bald schon wurde mir klar, dass das bloße Hausmanndasein Hausmanndasein für mich keine Dauerlösung sein würde. Neben dem Ausbleiben der für die männliche Psyche so wichtigen Erfolgserlebnisse war es vor allem eine innere Unruhe und Unzufriedenheit, die mich nach Lösungen suchen ließ. Eine meiner ersten Amtshandlungen war es dann auch, mich nach einem Au-pair-Mädchen umzusehen.

die häuslichen Disziplinen

In den relevanten häuslichen Disziplinen bin ich bis heute kein Meister geworden: Nachdem die ersten Pullover auf Kleinkindgröße zusammengeschrumpft waren und die weiße Unterwäsche in allen möglichen Farben schimmerte, begann ich die Etiketten in allen Kleidungsstücken zu lesen. Ich lernte damals: (Wäsche-)Berge zu versetzen hat nicht nur mit Routine, sondern auch mit Intelligenz zu tun. Meine Kochkünste beschränken sich bis heute im Wesentlichen darauf. Kühl- und Vorratsschrank aufzuräumen. Im Kochbuch habe ich nur das Rezept für die Pfannkuchen nachgeschlagen, das dafür aber jedes Mal aufs Neue. Trotzdem klagt meine Familie nie und die Mitarbeiterinnen waren von meiner Gemüsepfanne sogar begeistert. Beim Putzen sind meine Frau und ich bis heute unterschiedlicher Ansicht, ab wann ein Raum dreckig und nicht mehr zum Aushalten ist. Das Problem wurde dann durch eine regelmäßige Putzhilfe gelöst.

Auch ich richtete mir einen Schreibtisch ein und suchte eine nach außen orientierte Aufgabe, die von zu Hause aus und zeitlich sehr flexibel zu bewerkstelligen war. Ich begann ein Buch zu schreiben. Nicht tierten Aufgabe einen Roman, sondern eine wissenschaftliche Arbeit, mit ausführlichen Recherchen, Fragebögen, Interviews etc. Für dieses Projekt konnte ich eine anständige zweijährige Finanzierung bekommen.

Suche nach einer nach außen orien-

Trotzdem fehlte mir natürlich der konkrete und regelmäßige fehlender Kontakt Kontakt nach außen. Während meiner schulischen und beruflichen nach außen Laufbahn war ich eigentlich immer mit einem gesunden Selbstbewusstsein ausgestattet, jetzt bekam ich Selbstzweifel und Identitätsprobleme. Ein quälender Gedanke wiederholte sich in einer Endlosschleife: >Mit Mitte dreißig, wenn andere auf der Höhe ihrer Leistungsfähigkeit sind, sitzt du hier und bist außer Gefecht. Um die Zeit meines zweiten Mondknotens, 88 zwischen 37 und 38 Jahren, steigerte sich dieser Zustand in eine recht stabile Dauerdepression.

Selbstzweifel

Es gab natürlich viele wunderbare Erlebnisse mit meinen Kindern. Ich unterstützte sie und half ihnen bei den Hausaufgaben und beim Erlebnisse mit Üben auf den Musikinstrumenten. Das abendliche Vorlesen und Beten war für mich mindestens genauso wichtig wie für sie. Trotzdem glaube ich, dass ich als Opa einmal viel mehr von diesen herrlichen

wunderbare den Kindern

Kinderjahren mitbekommen werde. Der immer wiederkehrende Gedanke Du solltest beruflich ...! Du müsstest jetzt eigentlich arbeiten! hat einen trübenden Schleier über vieles gelegt und manchmal verhindert, dass ich gemeinsame Stunden genießen konnte.

die Partnerschaft als tragende Grundlage

Durch all die Jahre war die Beziehung zwischen meiner Frau und mir die tragende und belastbare Grundlage. Durch den Rollenwechsel und die Bereitschaft, eigene Entfaltungswünsche und Berufsabsichten hintanzustellen, haben wir uns völlig neu kennen und schätzen gelernt. Natürlich geht über die Jahre das Prickeln häufig verloren, aber es gibt eben auch immer wieder Zeiten, da ist es, als wären wir frisch verliebt. Dann gelingt es uns, den Schleier der gleichmachenden Gewohnheit zu zerreißen und den anderen wieder in seiner ganzen Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Lieben ist eben eine Tätigkeit und keine Zustandsbeschreibung.

Reaktionen von außen auf das Hausmanndasein

Es war schon manchmal witzig, wie das Umfeld auf einen Hausmann reagiert. Bei den Wirtschaftsjunioren wurde ich nicht ganz für voll genommen. Wenn ich im Kindergarten zwischen lauter Müttern ein Püppchen für meinen Sohn nähen sollte, rissen sich die Frauen förmlich darum, mir zu helfen. Irgendwie weckte ich ihren Mutterinstinkt und erschien ihnen schutzbedürftig.

Rückkehr ins

Unterdessen hat mich das Arbeitsleben wieder: Das Buch ist im Berufsleben Handel, ich gebe Seminare und Workshops und bin als Partner in das Büro meiner Frau eingestiegen. Inzwischen arbeiten wir beide zu hundert Prozent. Unsere Kinder sind mittlerweile 15, 14 und 12 Jahre alt. Das Büro passt glücklicherweise immer noch ins Haus. Die Aufteilung der Hausarbeiten und des Kindercoaching klappt meistens sehr gut, ohne großes Listengewirr, eher intuitiv. Gerade hatte ich meinen vierzigsten Geburtstag und muss gestehen: Ich wollte nicht noch mal dreißig sein!

das Bild vom »neuen Mann«

Das ganze Mediengeblubber vom neuen Manna ist aus meiner Sicht jedenfalls eine Zeitungsente. Ich habe in der ganzen Zeit nur einen Hausmann kennen gelernt, der das Zeug gehabt hätte, erfolgreich einen Beruf auszuüben, und aus freien Stücken seiner Frau das Geldverdienen überlassen hat. Er ist Maler und hat ein großes Atelier im Haus. Wahrscheinlich sind es die alleinerziehenden Redakteurinnen der Frauenmagazine, die sich den Märchenprinzen für ihre Leserinnen zielgruppengenau zusammendichten: Waschbrettbauch, kinderlieb, zärtlich, sensibel, gebildet und erfolgreich.

Apropos Märchen: Wenn ich drei Wünsche frei hätte, was ich mir als Vater und mittlerweile ehemaliger Hausmann wünschen würde: flexible Kindertagesstätten mit kompetenter Hausaufgabenbetreuung, Elterndiplom als anerkannte Berufsausbildung mit entsprechender Entlohnung für Voll- und Teilzeitkräfte, Fernsehführerschein für Kinder ab 12 Jahren.«

Wünsche

DIE MEHREACHBELASTUNG DES MANNES

Die biologische Ausgangslage der Frau ermöglicht ihr in natürliche- natürliche Eignung rer Weise, die Mutterrolle zu übernehmen, sie mit ihren Bedürfnissen für die Kinderin Einklang zu bringen. Sie ist durch Schwangerschaft, Geburt und betreuung durch das Stillen aufs Engste mit dem Kind verbunden. Sie fühlt sich seiner ganzen Entwicklung näher und kann sich daher schließlich auch seelisch mit ihrer Aufgabe identifizieren (was natürlich nicht heißen soll, dass Mütter allein aufgrund ihrer biologischen Fähigkeit die alleinige Verantwortung für das Kind übernehmen müssen).

Da haben es die Männer wesentlich schwerer, wenn es um das Hereinwachsen in ihre väterliche Funktion geht. Sie beziehen ihre Identität größtenteils aus ihrem Beruf! Dieser gibt ihnen Sicherheit, Anerkennung und Macht, das Arbeitsfeld ist meistens überschaubar und berechenbar. Die dort geleistete Arbeit wird bezahlt und geschätzt, und mit zunehmendem Aufstieg auf der Karriereleiter wächst auch das Prestige.

Männer haben es schwerer mit der Vaterrolle

Die herkömmliche Erziehung, die Schulausbildung und unsere wirtschaftsorientierte Gesellschaft verstärken die berufsbezogene Ausrichtung des heranwachsenden männlichen Jugendlichen. Er soll es einmal »zu etwas bringen«.89

Einfluss der eigenen Erziehung

Auf der anderen Seite sind heute, wie wir gesehen haben, die Ansprüche und Erwartungen an eine Partnerschaft bzw. Familie gewachsen, erst recht die an den »neuen Vater«. Auch er gerät, ebenso

höhere Ansprüche

die Zwickmühle wie in Vollzeit erwerbstätige Mütter, in eine Zwickmühle zwischen Familie/Beruf Beruf, Partnerschaft, Kindern und Freizeit, und das umso mehr, als er in den meisten Fällen für die finanzielle Absicherung der Familie zuständig und dem hohen Konkurrenzdruck der heutigen Arbeitswelt ausgeliefert ist.

EIN VATER ERZÄHLT

Christian V., Diplom-Ingenieur, 45 Jahre: »Als sich das erste Kind Freude ankündigte, habe ich mich riesig auf die Aufgaben als Vater gefreut. auf das Kind Die Schwangerschaft meiner Frau habe ich intensivst verfolgt und mir tausend Gedanken darüber gemacht, was alles vorzubereiten ist, damit unser Kind das bestmögliche Zuhause bekommt: von der Auswahl der Wiege bis zum Babypuder und den ökogetesteten Windeln. Ich habe versucht, meinen Anteil an der werdenden Elternschaft zu leisten. Natürlich habe ich nach der Geburt mit angepackt: wickeln, mit dem Kinderwagen ausfahren, Fläschchen- und Breikochen, alles Mögliche im Haushalt übernehmen, sobald ich abends nach der Arbeit zu Hause war, am Wochenende viel mehr.

zunehmende

wachsender Druck in der Arbeit

anstrengende

Als weitere Kinder kamen, dehnten sich die Vaterpflichten immer Vaterpflichten mehr aus, und mit der Notwendigkeit, meiner Frau noch mehr zu helfen, wuchs der Druck in der Arbeit, auch dort mehr zu tun als vorher. Ich stieg die Karriereleiter aufwärts, und damit kamen automatisch Überstunden und Vorbereitungen am Wochenende dazu. Ich wollte meiner Familie auch ein gesichertes und schönes Zuhause bieten mit Garten, einem geräumigen Auto – eben alles, wovon man so träumt, wenn man das perfekte Familienglück im Auge hat!

Es kamen dann auch sehr anstrengende Zeiten. Am schlimmsten Zeiten wurde es, wenn mehrere Kinder gleichzeitig krank wurden oder wenn meine Frau völlig am Ende war und ich selbst bei der Arbeit Probleme hatte. Dann wusste ich nicht, wo ich Abstriche machen sollte: Frau und Kinder stützen und die entsprechende Zeit dafür aufbringen oder mich um meinen Beruf kümmern, den ich ja auch gerne ausübte und wo ich weiterkommen wollte?

Gott sei Dank hatte meine Frau keine Ambitionen, ihren Beruf wieder aufzunehmen, so dass sie sich voll um unsere vier Kinder und alles, was dazugehört, kümmern konnte. Aber es stiegen auch ihre Erwartungen an meine Beteiligung am Familiengeschehen.

Spannungen und Streit gab es immer dann, wenn ich, statt mit den Kindern am Sonntag in den Wald oder auf die Rodelbahn zu gehen, lieber meine Ruhe haben oder die Fachzeitschriften endlich mal studieren wollte. Richtig schwierig wurde es, wenn ich einfach erschöpft von der Arbeit nach Hause kam und meine Frau oder die Kinder sich freudig auf mich stürzten. Ich glaube, ich habe dann manchmal überzogen und sauer reagiert und mich einfach ins Schlafzimmer verdrückt. In mir lebte lange Zeit das Gefühl, weder im Beruf noch zu Hause richtig zu ›funktionieren‹, also dem Erwartungsdruck nachkommen zu können.

Spannungen und Streit

hoher Erwartungsdruck

doppelte Belastung

Ich glaube, heutige Väter haben es doppelt schwer: Sie kämpfen in ihrem geliebten Job und sie wollen auch gute Väter sein. Doch trotz der starken Belastung bin ich wahnsinnig dankbar, so viel von den Kindern mitbekommen zu haben. Die Familie hat mich oft ganz schön herausgefordert und mich letztlich dem Leben im Wesentlichen näher gebracht.«

VATERSCHAFT HEUTE: KONFLIKTPOTENZIAL ODER CHANCE?

Kaum ein Vater verschließt sich heute den Vorstellungen des neuen Vater-Typs. Umso mehr bemerkt er, wie er diese Ansprüche im Alltag oft nicht erfüllen kann, weil er im beruflichen Leben meist zeitgleich zur Familiengründung entscheidende Aufstiegsmöglichkeiten hat und dafür auch von seinem Engagement her gefordert ist.

Die Zeit, die der Beruf in Anspruch nimmt, fehlt nun einmal zu Hause, und beide Elternteile fühlen sich überfordert mit ihrer jeweiligen Rolle: Der Mann erschöpft sich im Beruf und ist bei allem, was darüber hinausgeht, einfach oft ausgelaugt und verbraucht, die Frau (sofern sie zu Hause bleibt) hat das Gefühl, den ganzen Tag allein das häusliche Chaos bewältigt und kaum einen erwachsenen

Ansprüche können oft nicht erfüllt werden

beide Elternteile fühlen sich überfordert

Ansprechpartner gehabt zu haben, so dass sie sich abends auf den heimkehrenden Gatten stürzt, der vielleicht erst einmal abwehrt. Auf diese Weise entstehen in den ersten Jahren leicht Spannungen und Missverständnisse.

»Konkurrenz«

Der Vater kann auch die enge körperliche Beziehung der Mutter durch das Kind zum Kind als Konkurrenz erleben und fühlt sich wie »außen vor«. Unter dem Eindruck, seine Vaterrolle nicht richtig zu fassen, können sich bei ihm Verunsicherung und Schuldgefühle verstärken, zumal in den Medien der Vorwurf des »abwesenden Vaters« immer wieder der Konflikt thematisiert wird. So erleben viele Männer den Konflikt, ihre Entfal-Beruf/Familie tungsmöglichkeiten im Beruf und in der Freizeit nicht aufgeben zu wollen – und andererseits für ihr Kind, in der Familie Verantwortung übernehmen und für sie wichtig sein zu wollen.

sich die Situation bewusst machen

Ein Ausweg besteht darin, dass sich Paare konsequent diese Situation bewusst machen und zugeben können, dass sie auch Zwängen unterliegen, die sie vorerst nicht ändern können. Nicht jeder geplante Lebensentwurf lässt sich genau so in die Praxis umsetzen. Vieles ließe sich lösen, wenn es mehr Arbeitsplätze gäbe, die auch Vätern mehr Engagement für Familienarbeit zugestehen.

gegenseitiges Verständnis

Wichtig ist ein gegenseitiges Verständnis für die jeweils spezifisch männliche oder weibliche Lebenslage. Hier ist das Gespräch der Eltern miteinander von größter Bedeutung (siehe Seite 43ff.). Offenheit, Ehrlichkeit, Verständnis – aber auch die Bemühung, dem anderen entgegenzukommen, gemeinsam ein Alltags-Bewältigungs-Management aufzubauen, kann sehr hilfreich sein.

Folgende Fragen können Vätern bzw. Eltern helfen, sich der individuellen Situation bewusst zu werden und entsprechende Lösungen zu finden:

- Welche Prioritäten setze ich / setzen wir?
- Kann ich bzw. können wir die berufliche Karriere noch etwas zurückstellen zugunsten stabilerer Familienbeziehungen?
- Wie schaffen wir einen Übergang an der Nahtstelle zwischen Erwerbsarbeit und Familie, also wenn ich nach Hause komme?
- Wo kann ich trotz meiner Arbeitsbelastung mithelfen im Haushalt?

- Wo kann ich Verantwortung im Alltag der Kinder übernehmen, auch wenn ich voll berufstätig bin?
- Wo und wie können wir gemeinsam Entlastung schaffen, zum Beispiel indem manche Aufgaben delegiert werden?

Klare Absprachen, gute Organisation, aber auch die Bereitschaft zum Verzicht können das Familienleben erleichtern und bereichern. Wie oft kommt es zu unnötigen Streitereien, weil man sich gegenseitig seine Erwartungen nicht bewusst gemacht hat, was dann zwangsläu- klare Absprachen fig Enttäuschungen nach sich zieht! Überall, wo wir in Unklarheit und diffusen Verhältnissen leben, wo wir nicht wach genug sind, laufen wir Gefahr, dieses Versäumnis mit einem »bösen Erwachen« quittiert zu bekommen (siehe auch Seite 35 ff. und 40 ff.).

VÄTER SIND WICHTIG!

Die häufig unterschätzte immense Bedeutung des Vaters für eine ge- die Bedeutung sunde seelische und soziale Entwicklung des Kindes ist in den letzten des Vaters wird Jahren durch wissenschaftliche Forschung bestätigt worden. Diese oft unterschätzt förderte ein ganz wesentliches Gesetz zu Tage: das Gesetz von den komplementären, sich ergänzenden Mutter- und Vaterrollen. Es besagt, dass beide, die väterliche wie die mütterliche Seite, erst gemeinsam die beste bzw. ganzheitliche, gesündeste Lebenssituation für das heranwachsende Kind ermöglichen.

Die Eltern ergänzen sich gegenseitig in ihrem Angebot an emotionalen, sozialen, gedanklichen und intellektuellen Reizen. Das beginnt schon damit, dass der Vater der Mutter-Kind-Einheit Hülle, Geborgenheit und Schutz gibt, dass er sie unterstützt und wahrnimmt, was beide brauchen. Auch hier sind das Interesse und die Anteilnahme der Eltern untereinander wichtig, um eine Verbundenheit herzustellen. Nicht zuletzt wird dem Kind nach Aussagen Rudolf Steiners schon im Inkarnationsprozess das Bild des Vaters durch die Mutter vermittelt: »Der Vater wird [...] gesehen durch das Bild, das die Mutter von dem Vater in ihrer Seele trägt.«90

die Eltern ergänzen sich

Verbundenheit zwischen Mutter und Vater

Auch später kommt es sehr darauf an, welches Bild die Mutter, die ja zunächst viel elementarer mit dem Kind verbunden ist, vom Vater hat, sei der Vater nun viel zu Hause oder nicht. Wenn die Mutter sich selbst vom Partner angenommen, unterstützt und geliebt fühlt, die Abwesenheit wird sie sogar in der Lage sein, seine persönliche Abwesenheit ausdes Vaters zugleichen. 91 Die Wärme und die Zuneigung der Mutter zum Vater, ausgleichen die positiven Gefühle und Vorstellungen vermitteln sich dem Kind und gereichen ihm zu einer gesunden Entwicklung.

vom vierten

In der Zeit vom vierten bis zum sechsten Lebensjahr bringt der bis sechsten Vater vor allem dadurch eine Ergänzung, dass er das Kind ermutigt, Lebensjahr auf die Welt zuzugehen und sich mit ihr, wenn nötig, auch konstruktiv auseinander zu setzen, während die Mutter mehr durch ihre Gefühlswelt und die Kommunikation bzw. Sprache wirkt. Auch ist der Vater für das Kind eine wesentliche Hilfe und Stütze bei den Ablöseschritten von der Mutter, mit der sich das Kleinkind ja zuerst stark durch die körperliche Verbundenheit identifiziert.

in der Pubertät

Am nötigsten ist er in der Phase der Pubertät (in der tragischerweise viele Väter durch die Trennung von ihrer Familie aus dem Leben der Kinder »verschwinden«). In dieser Zeit der Unruhe und Orientierungslosigkeit, in welcher der Jugendliche seine Identität bildet, findet er im Vater (oder möglicherweise in einer anderen männlichen Person in seinem engsten Umfeld) diejenige zentrale Instanz, die ihm den Weg zur eigenen Persönlichkeit zeigen und vorleben kann. Der Vater kann dazu beitragen (vielleicht gerade durch seine jeweilige »Eigenheit«), dass sich der Jugendliche über seine eigene Einstellung und Haltung zur Welt klar wird.

HAUSHALT UND FAMILIE ZWISCHEN CHAOS UND KOSMOS

»DAS BISSCHEN HAUSHALT«

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht. Ich handelte und siehe, die Arbeit war Freude. Rabindranath Tagore

Wer den Haushalt kennt, in dem Kinder leben, spielen, essen, krümeln, toben, der weiß, wie viele tägliche Handgriffe nötig sind, um immer wieder ein gewisses Maß an Ordnung herzustellen. Der Haushalt, die Be-Hausung, das Haus, die Wohnung gibt uns die sichere physische Basis und Hülle unserer Lebenskräfte, in der sich menschliche Beziehungen entfalten und Familienleben entwickelt. Wir selbst schaffen auch eine Beziehung zur Materie und zur Dingoder Werkwelt durch unser Tun.

die Wohnung als physische Hülle

Obwohl (wie jede Vollzeit-Mutter weiß) die Hausarbeit sehr viel Zeit beansprucht, wird ihr bedeutender Anteil in der Familie als größerer Arbeitsbereich nicht gesehen. Denn geht es um Familienarbeit, wird heute in erster Linie nach der Erziehung und Betreuung der Kinder gefragt und der Haushalt einfach ausgeblendet. Sicher hängt das auch mit dem negativen Image und der mangelnden Anerkennung von Hausarbeit zusammen.

Hausarbeit wird oft unterschätzt

Viele Mütter und Väter empfinden die Hausarbeit einfach als lästig, weil sie nie aufzuhören scheint. Einen frisch geputzten Fußboden, ein aufgeräumtes Zimmer, eine gereinigte Arbeitsfläche in der Küche verwandeln die Familienmitglieder früher oder später wieder in die verschmutzte Kehrseite. Das, was vorher geleistet wurde, scheint wieder »zerstört« worden zu sein.

Sisyphusarbeit?

Eine neu gebaute Brücke bleibt eine Brücke, egal wie viele Fahrzeuge darüber fahren, und der Erbauer kann sie immer wieder befriedigt betrachten und stolz auf sein Werk sein, das von Bestand ist, und Bewunderung und Anerkennung für seine Leistung sind ihm relativ sicher. Eine aufwändig und frisch zubereitete Mahlzeit ist indessen in manchmal weniger als einer Viertelstunde verspeist oder ein gereinigtes Badezimmer spätestens am nächsten Morgen wieder ȟberholungsbedürftig«.

Raum schaffen

Die Vorstellung ist: Es soll gepflegt, sauber, am besten blitzsauber, ordentlich aussehen - und es möge doch so bleiben. Ich kann aber auch denken, meine Arbeit, diesen Zustand herzustellen, dient dazu, für Neues wieder Neues, anderes und vielleicht Lebendigeres entstehen zu lassen. Ich schaffe bewusst wieder Freiraum für das familiäre Leben und Treiben.

> In einem Raum, in dem alles herumliegt, spielt das Kind nicht, es sucht sich andere noch »freie« Plätze in der Wohnung. Wird das Zimmer regelmäßig zusammen mit dem Kind aufgeräumt, Puppen und Klötzchen wieder an ihren Platz zurückgebracht, kann das Kind sich wieder kreativ entfalten, weil wir im wahrsten Sinne des Wortes Raum geschaffen haben für neues Spiel.

die Arbeit als

ein wertvoller Teil der Familienarbeit

die innere Haltung

Menschen, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben und gerne tun, hasinnvoll erleben ben meistens mehr Kraft zur Verfügung und leben gesünder (siehe das Kapitel »Salutogenese und Sinn in der Familie«, Seite 153f.). Wer es als Mutter und Vater schafft, sich von den alten Vorstellungen zu befreien, Hausarbeit sei dumm, langweilig und öde, wer sie stattdessen als wertvollen Teil der Familienarbeit ansehen kann, stärkt nicht nur sich selbst. Er gibt die positive Einstellung dazu auch an die Kinder und das Umfeld weiter. Solange wir Abwaschen und Putzen als lästig empfinden, werden wir auch Kinder und Jugendliche nicht zur Mithilfe motivieren können. Die Arbeit, die wir selbst nicht schätzen und nur widerwillig tun, schwächt uns. Die innere ist entscheidend Haltung und Wertschätzung der anfallenden Tätigkeit ist entscheidend, nicht nur für meine eigene Befindlichkeit, sondern auch für das Ergebnis, für die Auswirkungen meines Schaffens.

Wir können versuchen, uns mit der Arbeit, mit den Aufgaben so

zu verbinden, dass wir sie im Laufe der Zeit lieben lernen. Denn die Liebe verändert nicht nur mein Verhältnis zum Tun selbst, son- Liebe verändert dern sie beeinflusst auch die Dinge, mit denen ich etwas Sinnvolles anfange. Jeder weiß, dass ein mit Liebe zubereiteter Kuchen anders schmeckt als ein Fertigprodukt. Liebe verwandelt auch die Materie, und das wird offenbar von vielen auch bemerkt oder wieder erlebbar.92

Haushaltsarbeit gelingt am besten, wenn ich lerne:

- mich vom Perfektionszwang zu verabschieden (ein gemütliches Heim muss nicht klinisch sauber sein!),
- dass es im Haushalt auch ein »Fließgleichgewicht« gibt und nie alle Bereiche gleichzeitig in Ordnung sein können,
- genügend Pausen und Erholungszeiten einzubauen (eine gut gelaunte Mutter ist mehr wert als ein stets ordentlich aufgeräumter Schrank),
- mit Freude und Hingabe das zu tun, was anliegt, und mir nicht ständig aufzähle, was alles noch nicht erledigt wurde (wie ein Bergsteiger, der anerkennend auf den Weg zurückschaut, den er bereits geschafft hat),
- bei Überlastung meine Grenzen zu erkennen und Mithilfe von Familienmitgliedern oder (falls möglich) eine Putzhilfe zu beanspruchen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben,
- mich flexibel den Veränderungen im Familienleben anzupassen (sind die Kinder alle noch den ganzen Tag zu Hause, erledige ich die Hausarbeit natürlich in ihrer Anwesenheit; sind sie vormittags im Kindergarten oder in der Schule, sollte ich einen Teil der »freien« Zeit am Morgen für eigene Belange nutzen und nachmittags zum Beispiel bügeln).

Viele Mütter machen die Erfahrung, dass nicht die Hausarbeit selbst sie ermattet, sondern gerade das, was sie nicht erledigen konnten. Es wird als Last empfunden.

In einem Familienhaushalt wird es lebendig zugehen und nie alles Hausarbeit ist fertig sein. Der Haushalt ist immer ein Fließgleichgewicht: Hat man an einer Stelle endlich Ordnung geschaffen, ist es woanders wieder

nie »fertig«

Unvorhergesehenes

chaotisch. Wie oft werden wir bei Arbeiten unterbrochen, weil zum Beispiel das Telefon klingelt oder sich das Kind gestoßen hat und getröstet werden muss. Familienleben ist voller Überraschungen, und Haus- und Erziehungsarbeit gehen oft ineinander über, so dass man manchmal vor der Entscheidung steht: Halte ich an meiner Absicht fest, zum Beispiel die Fenster zu putzen, oder lasse ich mich spontan auf den Wunsch meines Kindes ein, unbedingt jetzt eine Bastelarbeit zu beginnen?

Haushalt besteht nicht nur aus den regelmäßig wiederkehrenden die kreative Seite Arbeiten wie Putzen und Pflegen, Waschen und Bügeln usw. Ein kreder Hausarbeit ativer und fantasiebeflügelnder Teil darf nicht vergessen werden: Er fängt bei der Wohnungseinrichtung an und geht über die Gestaltung der Fensterbänke mit Blumen oder das Decken eines Tisches bis zur Auswahl und Zubereitung von Mahlzeiten. Die Gesamtheit all dieser Handlungen prägt die Atmosphäre der Wohnung und gibt ihr einen ganz eigenen und individuellen Charakter. Unsere Persönlichkeit spiegelt sich in diesen Arrangements der Dinge und Gegenstände, den Tätigkeiten und Verrichtungen innerhalb des Haushalts. Ob sich wohlige die Familienmitglieder oder Gäste wohl fühlen, hängt oft von diesem Atmosphäre meist unbemerkt bleibenden Gesamteindruck ab. Somit habe ich als Mutter oder Vater viele zusätzliche Gestaltungsmöglichkeiten für die Schaffung einer ganz eigenen familiären Haushalts-Kultur.

UMGANG MIT DER ZEIT

Zeit für zehn Dinge

Nimm dir Zeit zum Arbeiten. Das ist der Preis für den Erfolg. Nimm dir Zeit zum Nachdenken. Das ist die Quelle der Kraft. Nimm dir Zeit zum Spielen. Das ist das Geheimnis der Jugend. Nimm dir Zeit zum Lesen. Das ist das Fundament des Wissens.

Nimm dir Zeit für die Andacht. Das wäscht den irdischen Staub von deinen Augen. Nimm dir Zeit für deine Freunde. Das ist die Ouelle des Glücks. Nimm dir Zeit zum Lieben. Das ist das einzige Sakrament des Lebens. Nimm dir Zeit zum Träumen. Das zieht die Seele zu den Sternen hinauf. Nimm dir Zeit zum Lachen. Das ist die Erleichterung, welche die Bürden des Lebens tragen hilft. Nimm dir Zeit zum Planen. Denn dann hast du auch Zeit für die ersten neun Dinge.

Irische Lebensweisheit

Kennen Sie das Gefühl, manchmal kraftlos zu sein und mit der Zeit zu wenig nicht zurechtzukommen? Sich gehetzt zu fühlen, weil es so viel zu Zeit haben tun gibt?

Eine Familie zu gründen, Mutter- oder Vaterpflichten darin zu erfüllen, den Alltag zu bewältigen und dabei noch eine zufrieden stellende Ehe zu führen – das sind hohe Ansprüche an unser Leben. Haus- hohe Ansprüche halt, Kindererziehung und erwerbstätige Berufsarbeit bestreiten wir als Mutter und Vater meist ganz allein. Hausangestellte können sich nur wenige Familien leisten und die Großeltern, die helfen könnten, leben oft in einer anderen Stadt. Wie oft höre ich den Stoßseufzer: »Ich fühle mich überfordert und bin eigentlich total erschöpft. Wie machen das nur die anderen, woher nehmen sie diese Energie?«

Zusätzlich scheint einem die Zeit davonzulaufen. Wir fühlen uns gehetzt und gestresst. Es bleibt so vieles liegen, was wir noch tun müssten.

Der Zeitgeist unserer rotierenden Leistungsgesellschaft sugge- die Vorstellung, riert, alles im Leben schaffen zu können, alles haben zu können, alles schaffen schließlich schaffen andere es doch auch - man müsse nur noch zu können ein bisschen schneller arbeiten, besser organisieren, im Beruf etwas mehr Engagement zeigen. Jeder ist doch seines Glückes Schmied,

Perfektionszwang und unser eigener Perfektionszwang, unsere ehrgeizigen Ziele drehen das Karussell des Lebens noch schneller.

wachsendes Tempo

Das führt uns früher oder später an die eigene Leistungsgrenze. Beinahe jeder klagt heute darüber, zu wenig Zeit zu haben, obwohl - oder gerade weil - sich auf allen Lebensgebieten das Tempo beschleunigt hat, im Auto-, Flug- und Bahnverkehr, bei der Kommunikation, der Arbeit usw.

Aber es sind nicht nur die Überforderungen durch Zeitmangel Sorgen und Ängste oder die tägliche praktische Arbeit. Seelische Kümmernisse, Sorgen, Selbstzweifel, Unsicherheit, Ängste und mangelnde Motivation lassen Menschen oft kraft- und freudlos werden.

Einblick in das Familienleben von Sabine und Jürgen

Sabine (26 Jahre) hält am Nachmittag kurz inne und zieht Bilanz: Die Wäscheberge türmen sich in der Waschküche (von der Bügelwäsche ganz zu schweigen). Die ausgediente Kinderkleidung von Natascha und Ben müsste noch zur Freundin gebracht werden (sie wartet schon längere Zeit darauf!), in der Küche stehen Unmengen von Flaschen für den Altglascontainer, die Äpfel aus dem Garten warten seit Tagen auf ihre Verarbeitung, Ben (4 Jahre alt) hat um 16 Uhr seine Kinder-Eurythmie, also muss Sabine Taxi spielen, auf dem Rückweg noch vor Ladenschluss den Einkauf erledigen und dann schnell die Abendmahlzeit bereiten. Ben und Natascha (1 Jahr alt) zu Bett bringen. Jürgen kommt zwar spät, aber kann dabei helfen. Wir wollen doch die Kindergarten-Besprechung nicht verpassen. O mein Gott, der Babysitter! Ich muss ihn sofort anrufen, hoffentlich klappt das noch!?

Unmengen Zeitdruck, Hetze und Unmengen von kleinen und großen Erledigunvon Pflichten gen, Anforderungen, Pflichten ... Was zuerst und was zuletzt? Was ist besonders wichtig und was kann liegen bleiben? Für viele Mütter sind dies alltägliche Fragen.

> Manchmal fühlen wir uns wie ein Rädchen im Getriebe des Alltags, das von einer unbekannten Macht vorangetrieben wird. Wir

scheinen die Kontrolle darüber zu verlieren oder können das Räderwerk nicht anhalten. Und doch gibt es Wege, dem Diktat des Wege »Hetzdrachens« zu entrinnen. Wir können aus Quellen schöpfen, die uns wieder Kraft schenken, das Familienleben mit mehr Elan und Freude zu bewältigen.

aus der Hektik

KRAFTQUELLEN

Innere Ruhe

Ich trage Ruhe in mir, ich trage in mir selbst die Kräfte, die mich stärken. Ich will mich erfüllen mit dieser Kräfte Wärme. ich will mich durchdringen mit meines Willens Macht. Und fühlen will ich wie Ruhe sich ergießt durch all mein Sein. wenn ich mich stärke. die Ruhe als Kraft in mir zu finden, durch meines Strebens Macht. Rudolf Steiner⁹³

Eine Übung, die ich als sehr hilfreich kennen gelernt habe, ist die von Rudolf Steiner: »Schaffe dir Augenblicke innerer Ruhe und lerne in diesen Augenblicken das Wesentliche von dem Unwesentlichen das Wesentliche unterscheiden.«94 Das ist eine der ersten Anweisungen für den Schu- vom Unwesentlichen lungsweg, den Rudolf Steiner in dem Buch Wie erlangt man Erkennt- unterscheiden nisse der höheren Welten? formuliert hat. Sie hilft mir, in Zeiten der Einkehr einen ganz entscheidenden Schritt weiterzukommen, und zwar mit dem Problem, den Dingen in meinem Leben den richtigen Platz zuzuweisen.

dem »Getriebe der Zeit« entkommen

Bei Rudolf Steiner dient diese Übung als zentraler Ausgangspunkt eines längeren inneren Weges, der den höheren Menschen in uns erwecken kann. Davon abgesehen kann sie aber auch sehr heilsame Wirkungen dahingehend entfalten, dass ich nach und nach die Kontrolle über meine Gefühle und Gedanken erlange, so dass ich dem »Getriebe der Zeit« entkomme.

Man braucht nur fünf Minuten am Tag dafür aufzuwenden, ge-

reichen

fünf Minuten winnt aber bei längerem Üben die Fähigkeit, zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen im Leben zu unterscheiden. Wie dies gelingen kann, beschreibt Rudolf Steiner folgendermaßen: »In dieser Zeit soll der Mensch sich vollständig herausreißen aus seinem Alltagsleben. Sein Gedanken-, sein Gefühlsleben soll da eine andere Färbung erhalten, als sie sonst haben. Er soll seine Freuden, seine Leiden, seine Sorgen, seine Erfahrungen, seine Taten vor seiner Seele vorbeiziehen lassen. Und er soll sich dabei so stellen, dass er alles das, was er sonst erlebt, von einem höheren Gesichtspunkte aus ansieht. Erlebten Man denke nur einmal daran, wie man im gewöhnlichen Leben etwas ganz anders ansieht, was ein anderer erlebt oder getan hat, als was man selbst erlebt oder getan hat. Das kann nicht anders sein. Denn mit dem, was man selbst erlebt oder tut, ist man verwoben: das Erlebnis oder die Tat eines anderen betrachtet man nur. Was man in den ausgesonderten Augenblicken anzustreben hat, ist nun, die eigenen Erlebnisse und Taten so anzuschauen, so zu beurteilen,

Distanz zum

Durch den Abstand von mir selbst kann es mir gelingen, mich aus der oft emotionalen Verstrickung mit den Ereignissen des Tages herauszulösen und mich selbst wie einen Fremden anzublicken.

als ob man sie nicht selbst, sondern als ob sie ein anderer erlebt oder

Fremder gegenüberstehen

Der Mensch »muss die Kraft suchen, sich selbst in gewissen sich wie ein Zeiten wie ein Fremder gegenüberzustehen. Mit der inneren Ruhe des Beurteilers muss er sich selbst entgegentreten. Erreicht man das, dann zeigen sich einem die eigenen Erlebnisse in einem neuen Lichte. Solange man in sie verwoben ist, solange man in ihnen steht, hängt man mit dem Unwesentlichen ebenso zusammen wie mit dem Wesentlichen. Kommt man zur inneren Ruhe des Überblicks, dann

getan hätte.«95

sondert sich das Wesentliche von dem Unwesentlichen. Kummer und Freude, jeder Gedanke, jeder Entschluss erscheinen anders, wenn man sich so selbst gegenübersteht. – Es ist, wie wenn man den ganzen Tag hindurch in einem Orte sich aufgehalten hat und das Kleinste ebenso nahe gesehen hat wie das Größte; dann des Abends auf einen benachbarten Hügel steigt und den ganzen Ort auf einmal überschaut. Da erscheinen die Teile dieses Ortes in anderen gegenseitigen Verhältnissen, als wenn man darinnen ist.«96

Wenn ich mich in dieser Ruhe-Übung selbst ehrlich und wahrhaftig anzuschauen lerne, beurteile ich meine Handlungen aus dieser höheren Perspektive anders. Es entsteht eine Neutralität, die es er- Neutralität möglicht, Erlebnisse und Geschehnisse objektiver zu betrachten und ihnen den richtigen Stellenwert zu geben.

Geübten Menschen gelingt es dann sogar in der Situation selbst, sich so herauszuheben und selbst zu beobachten, dass sie in der Position des unabhängigen Betrachters sind und mit »Seelenruhe« Seelenruhe handeln können.

Ergebenheitsgebet

Was auch kommt, was mir auch die nächste Stunde, der nächste Tag bringen mag: Ich kann es zunächst, wenn es mir ganz unbekannt ist, durch keine Furcht ändern. Ich erwarte es mit vollkommenster innerer Seelenruhe, mit vollkommener Meeresstille des Gemütes.

Durch Angst und Furcht wird unsere Entwicklung gehemmt; wir weisen durch die Wellen der Furcht und Angst zurück, was in unsere Seele aus der Zukunft herein will.

Die Hingabe an das, was man göttliche Weisheit in den Ereignissen nennt, die Gewissheit, dass das, was da kommen wird, sein muss und dass es auch nach irgendeiner Richtung seine guten Wirkungen haben müsste, das Hervorrufen dieser Stimmung in Worten, in Empfindungen, in Ideen, das ist die Stimmung des Ergebenheitsgebetes.

Es gehört zu dem, was wir in dieser Zeit lernen müssen:

Aus reinem Vertrauen zu leben, ohne Daseinssicherung, aus dem Vertrauen auf die immer gegenwärtige Hilfe der geistigen Welt. Wahrhaftig, anders geht es heute nicht, wenn der Mut nicht sinken soll.

Nehmen wir unseren Willen gehörig in Zucht und suchen wir die Erweckung von innen jeden Morgen und jeden Abend.

Rudolf Steiner⁹⁷

Chaos und Gefühlsausbrüche

Sie haben gerade den Abendbrottisch in der Küche gedeckt, heißer Holunderbeersaft steht bereit. Ihre beiden Söhne, 3 und 4½ Jahre alt, sitzen bereits halbwegs ruhig an ihrem Platz.

Situation

Sie selbst beginnen damit, das heiße Getränk in die Becher zu unvorhergesehene füllen, da klingelt das Telefon. Sie hoffen, dass es Ihr Mann ist, den Sie vorhin nicht erreichen konnten und der zurückrufen sollte, damit Sie ihn bitten können, noch ein Medikament von der Apotheke abzuholen. Sie setzen den Krug wieder ab, springen schnell auf und laufen zum Telefon. Ihr Vierjähriger nimmt Ihnen genau in dieser Zeit, vom Tisch zum Telefon und zurück, liebevoll Ihre Arbeit ab und beabsichtigt, die Becher zu füllen. In dem Augenblick, als Sie die Küche wieder betreten, gleitet ihm der schwere Krug gerade aus der Hand, haarscharf an den Beinen des Bruders vorbei, und fällt krachend und spritzend zu Boden. Sekundenschnell reflektieren Sie. dass beide Kinder weder von der heißen Flüssigkeit verbrüht noch von den aufspringenden Splittern verletzt sind.

Sie sehen aber auch, dass sich ein bläuliches Spritzmuster über Wut und Fußboden, Tischbeine und Küchenschränke verteilt hat. Wut und Verzweiflung Verzweiflung steigen in Ihnen auf, Sie schreien die Kinder an, fahren für Augenblicke aus der Haut.

> Nachdem sich alle Gefühlswellen gelegt haben und Sie wieder mit ruhiger Hand und normalem Herzschlag den Ablauf des Abendes-

sens steuern, kommt Ihnen die Frage, ob Ihre Reaktion angemessen eine angemessene war und ob der erschrockene, dann weinende Sohn diese schimpfen- Reaktion? de Mutter verdient hatte.

Wer fährt nicht in solchen Stresssituationen aus der Haut?

Habe ich schon eine Zeit lang die angeführte Ruhe-Übung Rudolf Steiners vollzogen, so habe ich vielleicht schon gelernt, mich nicht von Emotionen überwältigen zu lassen. Ich erkenne, wo diese Gefühle ihren Platz einnehmen können und wo sie destruktiv wirken.

sich nicht von Emotionen überwältigen lassen

Es geht hier – wie auch in dem genannten Beispiel – nicht darum, die negativen Gefühle (Wut, Ärger, Aggression) zu unterdrücken oder zu verdrängen. Ganz im Gegenteil. Es ist vollkommen verständlich, dass sie eskalieren können.

> unterdrückte Gefühle wirken destruktiv

Mit einem verzerrten Lächeln im Gesicht, aber Wut im Bauch senden wir jedoch widersprüchliche Botschaften aus, die auf Kinder irritierend und nicht weniger destruktiv wirken als ein kräftiger Wutausbruch. »Ich bin wütend« und »Ich sollte nicht wütend sein« stehen hier im Widerstreit. Ich selbst spüre vielleicht, dass es schlecht ist, das betreffende Gefühl zu haben, und fühle mich schuldig. Das bei Müttern sowieso schon stark ausgeprägte »schlechte Gewissen« wird größer und schwächt letzten Endes.

das schlechte Gewissen

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, auf eine Situation zu reagieren, doch meistens nutzen wir unsere schöpferischen Fähigkeiten im zwischenmenschlichen Agieren und Reagieren gar nicht genügend, weil wir zu wenig gelernt haben, an uns zu arbeiten und zu üben.

mehrere Reaktionsmöglichkeiten

Wir haben gelernt, wie wir uns angepasst verhalten können, wie unsere Mitmenschen uns haben wollen, welche Erwartungen sie an uns stellen. Wir haben meistens nicht gelernt, wir selbst zu sein.

die Rückschau

Eine Erweiterung der Ruhe-Meditation und damit eine zweite Möglichkeit, die eigene Gefühlswelt zu reflektieren und meinem eigenen Wesen näher zu kommen, ist die Rückschau am Abend.

Die Rückschau – der Rückblick auf den Tag

vergegenwärtigen

Ich kann mir nach getaner Arbeit in den Abendstunden oder kurz vor dem Zubettgehen noch einige Minuten Zeit nehmen, um mir den Tagesablauf den Tagesablauf nochmals rückwärts vor meinem inneren Auge zu vergegenwärtigen. Bei dieser Übung lasse ich die Tagesereignisse in Bildern, beginnend beim gerade Erlebten bis zum Zeitpunkt des Aufstehens, wie in einem rückwärts gespulten Film ablaufen - ohne sie innerlich zu beurteilen oder zu kommentieren. Dies ist am Anfang gar nicht so einfach, weil wir gewohnt sind, von unseren Gedanken abzuschweifen und alle möglichen Assoziationen aufkommen zu lassen.

Sie können sich dazu bequem in einen Sessel setzen oder sich auf das Bett legen, um wirklich alle angespannten Muskeln zu lösen, loslassen den Rücken zu entlasten – und loszulassen. Probieren Sie selbst aus. was Ihnen gut tut. Nicht ieden Abend hat man gleich viel Zeit zur Verfügung. Aber wichtig ist es, mindestens einmal am Tag eine solche Zäsur zu erfahren, egal wie lange sie dauert. Das kann dann zur Gewohnheit werden, die man nicht mehr missen möchte.

Was ist die Wirkung dieser Übung?

Indem ich immer wieder die Gedanken entlang der Geschehnisse des Tages führen lerne, stärke ich die Fähigkeit, selbst Herrscher über die Gedankenwelt zu werden. Als wichtiger Nebeneffekt wird auch das Gedächtnis trainiert. Noch entscheidender ist aber der Gefühle und Prozess, dass ich allmählich Gefühle, Erregungen, Empfindungen Handlungen von- von meinen Handlungen und Taten trennen kann und beides unabhängig voneinander sehen lerne. Ziel ist dabei nicht, keine Gefühle mehr zu haben oder gefühllos zu handeln, sondern das, was ich tue, von dem unterscheiden und trennen zu können, was an Gefühlen in mir lebt.

einander trennen

Das Pendel: Aus der Ruhe kommt die Kraft

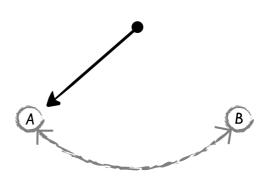
Als Familienmensch bedürfen wir auch immer der Einsamkeit, um uns in eine gesunde Balance zu bringen. Aus der Gemeinsamkeit in Balance zwischen die »Ein-samkeit«, daraus wieder zurückzuschwingen in die Gemeinsamkeit ist eine Lebenskunst, die es zu erüben gilt. Für sich Freiraum und Einsamkeit beanspruchen zu dürfen gehört ja auch zur Kunst der Eheführung. Denn das eigene Ich will sich unbeeinflusst erleben und kann sich dann wieder erfrischt dem Partner zuwenden.

Gemeinsamkeit

Das Prinzip des Pendels kann den Ruhemoment, der dabei auftritt, als Kraftzuwachs veranschaulichen:

das Prinzip des Pendels

Das Pendel schwingt immer aus dem Punkt des Innehaltens zurück, aus der Umkehr. Das geschieht zweimal, bei A und B. In diesen Zeitpunkten, in denen nichts geschieht, in diesen ganz kurzen Momenten des Innehaltens, diesen Ruhe-



momenten, liegt die ganze Kraft (wie zurückgehalten und verbor- im Ruhemoment gen) zum Ausgleich, zum kraftvollen Zurückschwingen, zum neuen liegt die Kraft Tätigsein. Das Bild des Pendels zeigt, dass wir Quellen der inneren Sammlung brauchen, die Kraft erzeugen können, neuen Schwung geben und die helfen können, das eigene Leben zu ordnen.

neuer Schwung

Ziehen Sie sich mindestens einmal pro Tag zurück, und seien es nur fünf Minuten! Was Sie in diesen fünf Minuten tun, ganz für sich tun, das hängt von Ihnen und Ihrer Lebenssituation ab. Manchem tut es unendlich wohl, einfach nur einen Moment allein zu sein, vielleicht bei ein Moment einer Tasse Kaffee, dem anderen gibt es neue Kraft, ein Musikstück zu des Alleinseins hören oder eventuell selbst zu spielen, ein gutes Buch in die Hand zu nehmen, um einige Gedanken zu verinnerlichen. Manche machen eine Meditation oder ein kleines Mittagsschläfchen.

ein Stück Freiheit

Wer die erquickende Erfahrung machen kann, letztlich trotz dieser Pause mehr zu leisten und vor allem die dann folgenden Verpflichtungen mit mehr Energie und dadurch freudiger bewältigen zu können, erlebt an dieser kleinen Pause ja auch ein Stück Freiheit: Ich selbst habe mich aktiv aus dem Strom der Ereignisse herausgezogen und das Räderwerk des Alltags für einen kurzen Augenblick angehalten!

Wie oft habe ich Gegenargumente gehört: »Das schaffe ich nicht, dann komme ich mit meinem Tagespensum nicht zurecht.« Oder: »Das geht nicht, weil die Kinder keinen Mittagsschlaf machen.« Oder: »Das kann ich mir nicht leisten, ich werde jede Minute gebraucht.« Und so weiter.

den richtigen Zeitpunkt abwarten

Selbstverständlich wird man sich als Mutter eines Krabbelkindes nicht leicht zurückziehen können, während das Kleine die Welt um sich herum unsicher macht. Hier muss man den richtigen Zeitpunkt abwarten, zum Beispiel den Mittagsschlaf des Kleinkindes, oder man überlässt den älteren Geschwistern kurze Zeit die Aufsicht.

Wichtig erscheint es mir, sich diese kleinen Zeitabschnitte immer wieder zu erobern. Sie sollten in die Gewohnheit, in einen Rhythmus übergehen, so dass sie wie selbstverständlich werden. Und zwar für mich und die Familie, die lernt, dass die Mutter oder der Vater diese Kraftquelle braucht und dass alle profitieren, wenn Eltern der Hektik etwas entgegensetzen.

des Getriebes

Anne Morrow Lindbergh, Mutter von sechs Kindern, Gattin des berühmten ersten Ozeansliegers, schildert in ihrem kleinen Büchlein Muscheln in meiner Hand genau dieses Problem der Zerrissenheit der Mutter und Hausfrau. Obwohl 1955 zum ersten Mal erschienen. die Ruhe ist es aktueller denn je. Ihre Frage lautet: »Wie bewahre ich die Ruhe bewahren inmitten in meiner Seele inmitten des Getriebes, wie gebe ich ihr Nahrung?« Sie ist der Meinung, dass nicht die äußeren Umstände versagen, sondern es die eigene seelische Kraft ist, die versiegt. Und dass wir eher dazu neigen, in der gewonnenen Freizeit (die wir zum Beispiel durch die Technik im Haushalt erlangen oder durch gutes Organisieren) unsere schöpferischen Quellen zu leeren, anstatt sie wieder aufzufül-

len. »Da wir nicht wissen, wie wir die Seele nähren sollen, versuchen wir, ihr Verlangen durch Zerstreuungen zu beschwichtigen. Statt das Zentrum, die Achse des Rades zum Stillstand zu bringen, fügen wir unserem Leben noch mehr zentrifugale Tätigkeiten hinzu, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können.« Sie schildert, wie wir uns selber immer weiter in einen Zustand der Zersplitterung, der Zerrissenheit führen, und plädiert dafür, durch bewusste Bemühungen einen Widerpart zu bilden, und zwar durch ruhige, besinnliche Stunden oder auch nur Minuten des Alleinseins, um ein schöpferisches Leben zu führen. Es genüge das Arrangieren von Blumen in einer Vase am Morgen oder das Niederschreiben eines kleinen Gedichtes oder Gebetes.

die schöpferischen Ouellen wieder auffüllen

besinnliche Minuten als Widerpart zur Zerrissenheit

Ein kleines Werk tun, das von einem selbst ist, und - ganz wichtig – dabei für eine Weile nach innen horchen. Lindbergh sagt, dass dies, obwohl es eigentlich Tugenden der Vergangenheit sind, etwas Revolutionäres ist, »denn jede Tendenz, jeder Druck und jede Stimme der Außenwelt sind gegen diese neue Art der Verinnerlichung gerichtet«. Und sie fragt weiter: »Sollte der moderne Mensch endlich begreifen, dass wir das Himmelreich in uns tragen?«

Sie sieht uns Mütter als Vorkämpfer dieser Ruhe, nicht nur um unserer eigenen Rettung willen, sondern um die Familie zu retten, die menschliche Gesellschaft, vielleicht sogar unsere Zivilisation.98

Mütter als Vorkämpfer dieser Ruhe

Rhythmus und Rituale

Rhythmus ist Kraft. Und Kraft entsteht dort, wo die Zeit und das Leben rhythmisch gestaltet werden. Manfred Schmidt-Brabant

Erschließt man sich das Geheimnis des Rhythmus, gewinnt man Zeit und heilsame Kräfte.

In der Natur ist das Prinzip »Rhythmus« überall anzutreffen: Jah- Rhythmus res-, Monats-, Wochen- und Tagesrhythmus, bestimmt durch Sonne in der Natur

von natürlichen

und Mond, durch den Wechsel von Tag und Nacht, gliedern die Zeit und beeinflussen die Lebensvorgänge der Pflanzen- und Tierwelt. Auch unser menschliches Befinden ist eng mit dem kosmischen Geschehen verbunden, weil wir Teil des Ganzen sind. Als moderne Emanzipation Menschen haben wir uns weitestgehend von diesen naturgegebenen Rhythmen emanzipiert. Wir stehen zum Beispiel nicht unbedingt Rhythmen nach dem Sonnenaufgang oder dem Hahnenschrei auf, sondern nach dem Klingeln des Weckers, nach dem Takt der Uhr, der scheinbar »optimalen« Zeiteinteilung.

geheimnisvoller Zusammenhang Rhythmen

Rhythmische Lebensvorgänge beobachten wir auch an Organen wie Herz und Lunge, am deutlichsten für uns wahrnehmbar durch Herzschlag und Atmung. Dass sich hinter diesen Vorgängen ein geheimnisvoller Zusammenhang mit kosmischen Rhythmen verbirgt, lässt sich erahnen, wenn man bedenkt, dass beispielsweise die mit kosmischen durchschnittliche Zahl unserer täglichen Atemzüge dieselbe ist wie die Zahl der Jahre, die die Sonne bzw. der Frühlingspunkt für seinen Lauf durch den Tierkreis benötigt (25.920 Jahre).

> Rhythmus ist Leben, Rhythmus ist Kraft, Rhythmus gliedert, ordnet und heilt sogar.

> Wie können wir uns den Rhythmus als ordnendes, kraftsteigerndes Prinzip im lebendigen Familienorganismus erschließen?

Rhythmus spart Kraft

Wichtig ist sowohl für uns Erwachsene als auch für die Kinder und den gesamten Familienorganismus, dass wir uns Haltepunkte, Fixpunkte setzen. Gerade zur Bewältigung des Alltags mit seinen wiederkehrenden Vorgängen ist eine klare Strukturierung äußerst kräftesparend. Kleine Kinder, die immer ungefähr zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gebracht werden, die sich an regelmäßige Mahlzeiten halten können, werden weniger anstrengend und zufriedener sein. Denn gerade Kindern gibt ein rhythmisch gestalteter Tag Sicherheit, Halt, Schutz und Vertrauen.

Kinder lieben sich regelmäßig wiederholende Tätigkeiten. Rituale, wie beispielsweise ein Morgenlied beim Aufstehen oder ein Tischspruch vor dem Essen, erleichtern den Kindern das Erkennen von Übergängen im Tageslauf. Insofern sind Rituale ein Mittel, um in der Familie einen bestimmten Rhythmus zu gestalten.

Viele Eltern entwickeln ja auch ein Abendritual nach dem Abendessen, das aus einer Gutenachtgeschichte, einem Gebet, einem kleinen Schlaflied usw. besteht. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, kleine, neue Rituale auch für andere Bereiche im täglichen Leben zu schaffen. Kinder brauchen einen Rhythmus und Rituale Kinder brauchen und sind sehr dankbar und zufrieden, wenn gute und sinnvolle einen Rhythmus Wiederholungen und Gewohnheiten ihren kleinen Lebensrahmen festigen, denn vieles Neue oder oft wechselnde Tagessituationen erzeugen eher Angst und Unsicherheit.

In der Sicherheit rhythmisch wiederkehrender Handlungsabläufe baut sich Vertrauen zur Welt und zu den betreuenden Menschen auf. Die Kinder merken, dass sie sich auf Mutter und Vater verlassen können, sie wissen, was kommt, und erleben die Vorfreude darauf und die Selbstverständlichkeit des konsequenten Handelns.

Rhythmus gibt Sicherheit und Vertrauen



Thomas Plaßmann, Tischgebet – nicht mehr selbstverständlich. © edition flaschenpost 2003.

Musik und andere Künste

Wenn Musik mein Herz erfüllt, scheint sich das Leben mühelos und ohne Probleme zu gestalten. George Eliot

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, den Kunstbegriff oder die Wirkung von Kunst auf den Menschen zu reflektieren. Es Kunst stärkt soll an dieser Stelle nur darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Seele Kunst die Seele stärken, ja nähren und »ernähren« kann.

> Für jeden gibt es unterschiedliche Zugänge. Hier sei das Beispiel der Musik ausgewählt, die für viele Menschen eine bedeutende Regenerationsquelle darstellt.

Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist, und so wie eine gute Mahlzeit für die physische Kräftigung Bedeutung hat, für die geistige Stärkung ein guter Gedanke, so kann für die seelische Musik als Regene- Ebene Musik das Empfinden positiv beeinflussen, Wohlgefühl und rationsquelle Entspannung erzeugen.

Sich an aufbauende musikalische Klänge hinzugeben ist immer auch eine Art innerer Bewegungsvorgang. Die Musik ist eine hörbare Bewegungskunst, so wie man Eurythmie als sichtbar gemachte, in Bewegung umgesetzte Sprache oder Musik bezeichnen kann. 99

Freude am eigenen Tun

Sowohl Töne in der Musik wie auch Farben in der Malerei wirken in ihrer eigenen Qualität durch die Sinne auf den Menschen und bringen ihn in Bewegung. Singen, Sprechen, Summen kann beweglich halten und vor allem Freude am eigenen Tun vermitteln. »Wo man singt, da lass dich nieder, böse Menschen haben keine Lieder« sagt ein altbekanntes Sprichwort. Singen ist ein archaisches und elementares Ausdrucksbedürfnis eines jeden Menschen, stärkt die Lebenskräfte und nach neuesten Forschungen auch das Immunsystem.

Wer für sich selbst die Freude am Musizieren, Singen oder Tanzen Musizieren entdeckt, wird seinen Kindern ein Lebenselixier erster Güte einflöund Tanzen als Ben. Und nicht nur das: In einigen Studien der letzten Zeit wurde Lebenselixier die überaus positive Wirkung von Musikunterricht in der Schule auf die Lernleistung und das Sozialverhalten der Kinder festgestellt. Die Schulleistungen und der Intelligenzquotient der Kinder, die eine musische Ausbildung erhielten, stiegen deutlich an. 100

Musik sollte zwar ihrem Wesen nach immer zweckfrei bleiben. dennoch zeigen diese Untersuchungen, wie sinnvoll eine musikalische Betätigung für Kinder – und nicht nur für sie – sein kann.

Wirkungen von Musikunterricht

Dankbarkeit, Gebet und Meditation

Gebete oder Meditationen sind »klassische« Zugänge zu inneren Kraftquellen. Sie können Trost oder inneren Frieden schenken, für Trost manchen bringen sie Ausgeglichenheit oder Seelenruhe, Rückhalt und Seelenruhe und Sicherheit.

»Meditation besteht zunächst darin, dass ich eine Vorstellung, ein Bild, ein Wort (Mantram) zum ausschließlichen Inhalt, zur »Mitte« Meditation meines Seelenlebens mache und versuche, wenigstens kurze Zeit alles auszuschließen, was nicht zu dem gegebenen Inhalt gehört. Dieser Inhalt braucht sich nicht auf das Wesen des Göttlichen zu beziehen, wird dies zunächst auch meist nicht tun.«101

Kleine, unscheinbare Dinge im Alltagsleben können Gegenstand meines bewussten Übens werden und so zur allmählichen Verwandlung der eigenen Seelenkräfte (Gedanken, Gefühle, Impulse) führen.

Unter dem Begriff »Meditation« wird sehr Unterschiedliches verstanden. Man kann eine Blume »meditierend« betrachten, aber auch zum Beispiel ein zurückliegendes Gespräch »meditierend«nachsinnend anschauen, sich konzentriert zu Bewusstsein bringen. Menschen, die die Stärkung ihrer Seelenkräfte suchen und einen Stärkung kontinuierlichen Selbsterziehungs- und Selbsterkenntnisprozess der Seelenkräfte eingehen möchten, finden dafür im modernen rosenkreuzerischen Schulungsweg ein wirksames Mittel. Meditation auf dem anthroposophischen Erkenntnisweg führt zu einer Reifung der Persönlichkeit. Der Mensch lernt sich selbst als werdendes Wesen kennen, dessen Entwicklung von der Gegenwart des Christus begleitet wird. 102

Anders als die Meditation ist das Gebet die »unmittelbare Zuwendung zu einem Duc; es hat von vornherein nicht betrachtenden,

Reifung der Persönlichkeit

das Gebet >ein<-kehrenden Charakter – es wendet sich unmittelbar an ein lebendiges Gegenüber, das den Menschen überragt und väterlich umfasst; Gebet will die Anbetung und die Wesensbegegnung mit dem Höheren, aus dem das Menschen-Ich stammt und dem es Verantwortung schuldet; es führt diese Wesensbegegnung herbei [...] Die unmittelbare Zuwendung zu Gott, das innerliche Gespräch mit ihm - das ist das Wesen des Gebetes.«103

sich mit

Sich mit dem Göttlichen wieder zu verbinden (»religio«) heißt: dem Göttlichen die Kraft in uns vordringlich werden zu lassen, aus der wir leben, verbinden weben und sind.

Manchen Eltern, die bis zur Geburt ihres ersten Kindes keinen Zugang zu spirituellen Gedanken gefunden hatten, eröffnet das intensive Erleben und Staunen über das »Wunder« ihres eigenen Kindes einen Zugang zur Annahme einer »höheren Schöpfermacht«. Die Eltern verdanken die Elternschaft dem Kind und das Kind verdankt die Ermöglichung seines irdischen Lebens den Eltern. Wer für sich den Gedanken zulässt, dass eine verborgene Weltenweisheit unserem Sein zugrunde liegt, wird in sich auch Gefühle der Dank-Dankbarkeit barkeit wachrufen und das eigene Dasein als auch das der geborenen Kinder als Geschenk annehmen können.

Sich zu vergegenwärtigen, was wir der ganzen Natur und auch anderen Menschen verdanken, kann dieses Gefühl der Dankbarkeit noch verstärken. Dankbarkeit gehört zu den edelsten moralischen Eigenschaften. Sie »verbindet den Menschen mit anderen Menschen, mit der Welt, mit allen Ereignissen in friedvoller Weise. Ein dankbarer Mensch wird immer harmonischer und zufriedener werden.«104

Das Empfinden von Dank geht mit positiven, stärkenden Gedanstärkende ken einher. Sie fallen vielen heute schwer oder kommen gar nicht Gedanken erst auf, weil wir vieles für selbstverständlich halten. Doch wer einmal die tiefe Dankbarkeit erlebt hat, beispielsweise bei einem Unfall glimpflich davongekommen zu sein oder sein Kind nach einer lebensbedrohlichen Krankheit genesen zu sehen, der kennt die aufbauende Kraft dieser Seelenregung.

Der Schlaf

Unser Schlaf ist die wichtigste Kraftquelle, ohne die wir nicht leben könnten. Wir wissen alle als Eltern, wie wichtig der regelmäßige, ausreichende Schlaf auch für das Kind ist. Kinder, die nicht genug geschlafen haben, werden unleidlich, quengelig, weil sie selber ihre Kraftlosigkeit spüren, die Ursache dafür aber natürlich nicht kennen.

Achten Sie auf ausreichenden Schlaf! Diese Aussage klingt fast ausreichender banal, aber aus vielen Gesprächen mit Eltern geht hervor, dass sie abends doch noch etwas »für sich« machen wollen, wenn endlich »Ruhe« herrscht und die Kinder im Bett sind, dass sie manches nachholen wollen, was sie tagsüber entbehrt haben. Da möchte man vielleicht doch noch den interessanten Zeitungsartikel lesen, bei Abendgestaltung dem man vorhin unterbrochen wurde, oder einen Film anschauen, um einmal etwas anderes zu sehen und Abstand zu bekommen. Oder die Eltern wollen einfach einmal in Ruhe miteinander reden und sich wieder als Partner begegnen, nicht als »Mama« und »Papa«.

Diese Abendgestaltung ist sehr wichtig, doch sollte jeder für sich seine individuelle »Bettzeit« finden, um am nächsten Tag genügend individuelle ausgeschlafen zu sein. Durch den Schlaf verbinden wir uns mit der »Bettzeit« geistigen Welt, das heißt auch mit unseren ureigensten Impulsen, die im höheren Ich »aufbewahrt« sind. 105

Eine Möglichkeit, mit weniger Nachtschlaf auszukommen, ist, am Tag eine Mittagspause einzulegen. Je nach den Lebens- und Ar- Mittagspause beitsverhältnissen wird man sich das vielleicht einrichten können. Manchem wird es nicht gelingen, ein paar Minuten zu schlafen, wer es allerdings ermöglichen kann, für den reichen schon fünf bis zehn Minuten Kurzschlaf, um daraus erfrischt hervorzugehen und sich aus diesem geschaffenen Innenraum den Herausforderungen der Gemeinschaft wieder stellen zu können. Selbst wenn man nicht schlafen kann, reichen manchmal schon kurze Minuten der Besinnung zur Erfrischung von Körper, Seele und Geist.

kurze Minuten der Besinnung

FAMILIE — EIN SINNVOLLES LERN-**UND ENTWICKLUNGSFELD**

DIE »FAMILIENBLÜTE«

die Familie Eine Familie lässt sich mit einer Blüte vergleichen, deren Blütenblätals »Blüte« ter die einzelnen Lebens- und Arbeitsbereiche darstellen und deren Blütenboden das Zentrum der Familie, die Eltern repräsentiert. Blütenblätter und Blütenboden bilden die so genannte »Mikroebene«.

Zur unmittelbaren Umgebung, zum nächsten Lebenskreis (Mesoder engere ebene) gehören all die Sphären, die in enger Wechselbeziehung mit Umkreis den Blütenblättern stehen und die Familie direkt beeinflussen: Schule, Kindergarten, Nachbarschaft, Freundes- und Verwandtenkreis, Sportverein, Tanzschule usw.

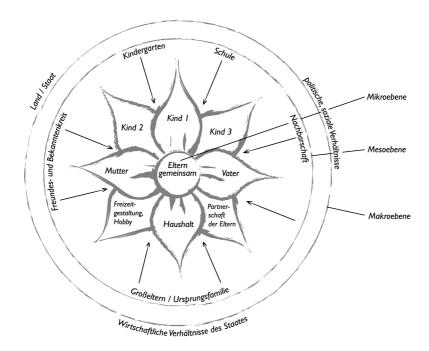
der größere

Einen noch größeren Kreis müssen wir ziehen, wenn wir an die Umkreis Gesellschaft denken, in der die Familie beheimatet ist: das Land, den Staat, die politischen, sozialen, wirtschaftlichen Verhältnisse, die ihn prägen (Makroebene).

Das zarte soziale Gebilde »Familie« kann nur aufblühen und seine starkes Zentrum Blütenblätter entfalten, wenn es ein starkes Zentrum hat und von da aus ernährt wird. Auf der anderen Seite können die sie umgebenden Einflüsse so stark sein, dass die Blütenblätter verwelken oder gar abfallen.

Atmosphäre

Stellt man sich vor. dass Hunderttausende solcher Blumen in unserer Gesellschaft wachsen, so wird einem deutlich, dass sie eine soziale farbenprächtige Wiese bilden und eine bestimmte soziale Atmosphäre schaffen. Jede dieser Blüten besitzt ihre eigene Farbkomposition. Aber jede wird auch von Insekten besucht und gibt von ihrem Nektar ab. Wind und Kälte, Trockenheit und Hitze zehren an den Lebenskräften und können den »Familienblättern« zusetzen.



Durch das Bild der »Familienblüte« wird deutlich, dass die Beziehung der Eltern für die Entwicklung aller mit der Familie verbundenen Bereiche von zentraler Bedeutung ist.

DIE ELTERN IM ZENTRUM

Das Bild von der »Familienblüte« veranschaulicht, wie die elterliche Beziehung als Keim und Zentrum gelten kann, von dem Gestal- Beziehung der tungs- und Lebenskraft in der Familie ausgehen. Sie bestimmt, wel- Eltern als Keim che der einzelnen Lebensbereiche wachsen können, farbig werden, ausreifen.

und Zentrum

Betone ich mein eigenes individuelles Leben als Vater oder Mutter oder gebe ich den gemeinsamen Aktivitäten der Familie mehr Raum? Verzehre ich mich in der Organisation des Haushalts oder widme ich

mich überwiegend den Kindern? Das eine Blütenblatt wird stark und groß, das andere blass und eher kümmerlich. Entscheidend aber von der für das Aufblühen überhaupt ist die funktionierende Partnerschaft Partnerschaft der Eltern. Ist sie gestört oder kränkelt sie, so werden alle Bereiche hängt alles ab in »Mit-Leidenschaft« gezogen und unterversorgt.

Partnerschaft

Eine intakte Partnerbeziehung lässt den Einzelnen (Vater / Mutter) zu seinem Recht kommen, gibt aber ebenso der Gemeinschaft Familie als Organismus einen gesunden Entwicklungsboden. Das Verhältnis der Eltern zueinander ist der entscheidende Beziehungsraum, Spannung zwischen in dem die Spannung zwischen Individualität und Gemeinschaft Individualität zum Ausdruck kommt und zur Erfahrung wird. Diese Keimzelle und Gemeinschaft prägt die Kinder in ihrem späteren eigenen Partnerschaftsverhalten. Anhand dessen, wie es die Eltern schaffen, sich selbst zu verwirklichen und dennoch ein gemeinsames und erfüllendes Leben als Paar Grundelemente zu führen, lernen die Kinder die Grundelemente sozialen Handelns sozialen Handelns für ihr späteres Jugend- und Erwachsenendasein in der Gesellschaft. Insofern ist die gelungene Partnerschaft innerhalb der Familie eine ausgezeichnete Vorbereitung sowohl auf soziale Wirklichkeiten in der Berufs- und Arbeitswelt als auch auf die Lebensbeziehungen als Erwachsener.

Heißt das, dass dies nur durch eine lebenslange Beziehung der Lebensabschnitts- Eltern möglich ist? Nein! Eine Lebensabschnitts-Partnerschaft kann ihren Vorbildcharakter genauso gut erfüllen, wenn in ehrlicher Auseinandersetzung zwischen den Beteiligten eine tragfähige Basis geschaffen wird.

> Außerordentlich wichtig für die Stabilität jeder Beziehung ist eine permanente, aktive Partnerschaftspflege (siehe Seite 38ff.).

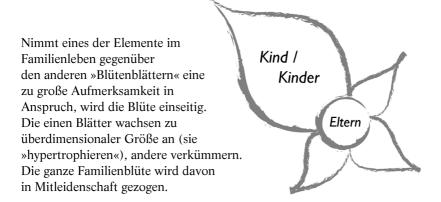
AUF DIE BALANCE KOMMT ES AN

ein Gleichgewicht In einer Familie kommt es darauf an, ein Gleichgewicht zu schaffen schaffen zwischen den Ansprüchen, die die Kinder berechtigterweise haben, und denen, die die Eltern für sich als Paar stellen. (Nicht immer lässt sich ein zeitliches Gleichgewicht herstellen, Intensität und Qualität der Beziehungen werden nicht allein vom Zeitfaktor bestimmt. Da- der Zeitfaktor gegen hängt vieles im Strudel des Familienalltags von der Aufmerksamkeit füreinander ab.)

Die Eltern ihrerseits müssen wiederum austarieren, inwieweit sie für sich ganz allein Entwicklungsraum, Zeit und Unabhängigkeit benötigen und beanspruchen. Da können die Bedürfnisse ganz verschieden sein.

Dieses Ausbalancieren ist ein immer währender Prozess und erfordert ein hohes Maß an bewusster Wahrnehmung und Feinfühligkeit.

Einseitigkeit oder ein Übergewicht eines der Hauptelemente des Einseitigkeit Blätterkranzes Familienleben erzeugen Spannungen und Störungen: Stehen die Kinder ständig im Mittelpunkt und rauben alle Kraft und Zeit, leidet zum Beispiel die Partnerschaft.

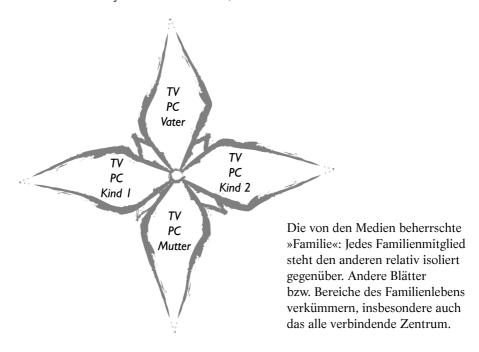


Wird die Beziehung der Eltern überbetont oder ist sie angeschlagen, sind die Kinder die Leidtragenden. Ist der Vater völlig durch den Beruf in Anspruch genommen, werden eventuell die Partnerschaft und die Kinder zu kurz kommen.

Die folgende Blüte gleicht einer Familie, die weitestgehend von von Medien den Medien beherrscht wird, so dass ein gemeinsames Familienleben beherrschte Familie höchst selten zustande kommt (man stelle sich hier beispielsweise

Isolation

eine Familie vor, in deren Wohnung verschiedene Zimmer mit einem Fernseher, einem Videogerät oder einem Computer, Hi-Fi-Geräten usw. ausgestattet sind, vor denen die einzelnen Familienmitglieder sitzen – jeder für sich allein).



Ausgleich von Einseitigkeiten

Einen idealen, völlig ausgeglichenen Zustand zwischen den einzelnen Bereichen oder Blättern wird es nur selten geben, da sich Familienleben in ständiger Entwicklung und Bewegung abspielt und somit Phasen des Ungleichgewichts immer wieder auftreten können und müssen (zum Beispiel durch besondere Belastungen im Berufsleben, durch Krankheiten, die Fürsorge für die eigenen Eltern im Alter usw.). Wichtig ist, dass nach einer Zeit der Überbetonung des einen Bereiches wieder ein Ausgleich in die andere Richtung stattfindet, so dass über einen längeren Zeitraum betrachtet alle Beteiligten das bekommen, was sie für ihre Entwicklung brauchen.

LERNFELD FAMILIE

Der Lebensraum Familie birgt eine Vielzahl an sozialen Prozessen. Er ist ein Lernfeld für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, um wesentliche Elemente menschlichen Zusammenlebens in intensivster menschliches Form zu erproben. Nirgendwo sonst sind die Chancen und Möglich- Zusammenleben keiten, in einen dauerhaften Lernprozess einzusteigen, größer, zum erproben Beispiel auf folgenden Gebieten:

- auf dem Weg, Kenntnisse über mich selbst zu gewinnen im Spiegel der Kinder und des Partners,
- bei der Erlangung sozialer Fähigkeiten, wie zum Beispiel Rücksichtnahme, die Bereitschaft zu teilen, Konflikte austragen zu können, Hilfsbereitschaft, Respekt, Toleranz usw.,
- in der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen,
- in der Selbsterziehung.

Keine Institution bietet unentgeltliche Workshops zum Konflikt- Konflikt- und oder Zeitmanagement, für Projektarbeiten oder zur Erlangung von Zeitmanagement Kommunikationsfähigkeiten. In einer Familie aber werden laufend Situationen auftauchen, die gerade jene Kenntnisse und Fähigkeiten erüben lassen, die sonst in kompakter Form in teuren Seminaren geschult werden.

Eine Mutter, die einen Haushalt führt und Kinder erzieht und Interesse für ihre Fachgebiete aufbringt, wird nach und nach zu einer Expertin in sozialer Lebenskunst. Sie wird Managerin für die Orga- soziale nisation »Familie«, von der täglichen Hausarbeit, dem Einkauf bis Lebenskunst zum Kindergarten-Abholdienst; sie lernt, mit dem knappen Gut Zeit optimal umzugehen und führt den Terminkalender für alle sozialen Kontakte und Ereignisse. Sie ist selbst die beste Expertin für ihre Kinder und Ansprechpartnerin für fachverwandte »Berufskollegen« wie Kindergärtnerinnen, Lehrer und Lehrerinnen, Erziehungsberater und Musiklehrer. Sie hält die Kontakte zum Umfeld und wird so zur Kommunikationsfachfrau. All das gilt selbstverständlich in gleicher Weise für Väter, die diese Aufgaben mit übernehmen.

KINDER FÜHREN AN GRENZEN

Auch das ist Familienleben: Arbeit, viel Arbeit, ohne dafür eine Be-Opferbereitschaft zahlung zu bekommen, Opfer und Verzicht. Ohne Opferbereitschaft und Verzicht und Verzicht lassen sich weder Kinder großziehen noch wird der Haushalt funktionieren (es sei denn, man kann sich entsprechende Hilfe leisten). Kranke Kinder brauchen Mutter oder Vater, die Einschulung oder Geburtstage müssen vorbereitet, Schularbeiten betreut werden und Arztbesuche kosten Zeit!

Sind nicht gerade diese Erfahrungen, bei denen wir an unsere Leistungsgrenze stoßen, bei denen wir uns selbst zurückstellen mussten, bei denen wir Sorgen und Ängste um die Kinder hatten wertvolle und nächtelang am Bett des kranken Kindes wachten, mit die wert-Erfahrungen vollsten in unserem Leben? Wir lernen am nachhaltigsten durch schmerzliche Ereignisse und Erfahrungen. Wir reifen daran.

Wo Kinder sind, werden wir an Grenzen geführt, wie zum Beispiel:

- Wie groß ist meine Liebefähigkeit? Meine Opferbereitschaft? Zur Liebe gehört das Opfer, etwas von mir zu geben in Freiheit, ohne jeden Zwang.
- Wo liegt meine Toleranz- oder Frustrationsschwelle?
- Ab wann werde ich wütend, laut, vielleicht sogar gewalttätig? Erstaunlich schnell werde ich in vielen familiären Situationen mit Konfrontation meinen Grenzen, Schwächen und Unfähigkeiten konfrontiert. Die mit den eigenen Kinder spiegeln meine »starken und schwachen Seiten« gnadenlos. Grenzen Gerade weil ich mich nicht davonstehlen kann, habe ich wieder ein und Schwächen Stück Selbsterkenntnis errungen, bin ich mir selbst begegnet, sowohl meinen Licht- als auch meinen Schattenseiten.

Familienleben in ehrlicher Entwicklungsbemühung ist ein mo-»zu sich selbst« derner Weg für Erwachsene, mehr »zu sich selbst« zu kommen. In kommen der Konfrontation mit den eigenen Schattenseiten liegt die große Herausforderung, an diesem Teil meiner Persönlichkeit zu arbeiten. nicht nur für mich selbst, sondern auch im Hinblick auf meine Verantwortung für die heranwachsenden Kinder.

SALUTOGENESE UND SINN IN DER FAMILIE

Eine wesentliche Frage im Leben eines jeden Menschen ist die nach der Gesundheit. Was hält mich gesund? Was macht mich krank? In allen Umfragen der Meinungsforscher rangiert der Wunsch nach Gesundheit immer mit an oberster Stelle.

Das Leben in einer Familie kann mich gesund erhalten oder krank machen, mich stärken oder schwächen. (Ein ganzes Heer von Therapeuten und Ärzten beschäftigt sich mit Schädigungen aus der frühen Kindheit, die sich im Erwachsenenalter als krank machend erweisen.) Wie hängen Gesundheit und Krankheit in der Familie zusammen?

Gesundheit und Krankheit in der Familie

Ausgehend von der Frage, was uns gesund erhält, hat der Forscher und Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) ein zukunftsweisendes Konzept entwickelt. Es wird heute das Salutogenese-Modell genannt. Es besagt (sehr kurz zusammengefasst), dass ich für meine Gesundheit das Gefühl brauche, die Dinge im Leben zu verstehen, sie gut handhaben, also meine Aufgaben bewerkstelligen zu können und schließlich - und das ist das Wichtigste nach Antonovsky – das Gefühl, dass mein Leben, mein Dasein einen Sinn hat. Alle drei Faktoren:

Salutogenese-Modell

- die Verstehbarkeit.
- die Handhabbarkeit.
- die Sinnhaftigkeit

ergeben zusammen das »Kohärenzgefühl«, das heißt das Gefühl: Ich im Einklang mit bin im Einklang mit mir und der Welt, die einen Sinn hat.

mir und der Welt

Menschen, die diese Empfindung in sich tragen, leben gesünder, wehren Krankheiten eher ab. erholen sich leichter und stehen Stress-Situationen besser durch.

Mit anderen Worten: Meine körperliche und seelische Gesundheit hängt davon ab, ob ich die Zusammenhänge um mich herum genügend verstehe, ob ich selbst bestimmt und eigenständig auf sie reagieren und ihnen jeweils einen Sinn abgewinnen kann. Meine innere Einstellung zu Ereignissen, die auf mich zukommen, ist ent- innere Einstellung scheidend!

Ein Beispiel: Zwei Tage nach der Ankunft am Ferienort bekommen die Kinder Masern. Keine Ausflüge, kein Strandleben, kein fröhliches Wellenbaden ...

Sich jetzt furchtbar zu ärgern, was Stress und Frustration erzeugt, schwächt den Organismus. Ich kann aber auch so reagieren: Die Kinder brauchen jetzt intensive Pflege und unsere Zeit. Zu Hause könnten wir das gar nicht so leisten. Und wenn alles überstanden ist, können wir uns sagen: Wir haben noch nie so viel Ruhe und Zeit füreinander gehabt, und den Kindern geht es auch besser als je zuvor!

Familienleben kann gesundend wirken

Familienleben kann dann gesundend wirken, wenn es bei mir und den übrigen Familienmitgliedern ein Kohärenzgefühl hervorruft, wenn ich mich als mit den Geschehnissen im Einklang empfinde. Dies ist dann der Fall, wenn ich innerhalb des Familienzusammenhangs meine Aufgabe oder Stellung genau kenne (Verstehbarkeit) und sie auf die übrigen Mitglieder abstimme, wenn ich bei der Erfüllung meiner Aufgaben genügend Freiheit habe bzw. ein Gleichgewicht besteht zwischen Eigeninteressen und denen der Familie (Handhabbarkeit) und schließlich wenn ich das Zusammenleben mit den anderen Familienmitgliedern auch als sinnvoll erfahre (Sinnhaftigkeit).

Absprache über Rolle und Aufgaben

Im Kapitel über die ersten Phasen im Leben junger Familien (siehe Seite 32 ff.) wurde deutlich, wie schnell Schwierigkeiten entstehen können, wenn die Eltern keine genauen Absprachen über ihre jeweiligen Rollen und Aufgaben im Familienalltag treffen oder wenn sich diese unbemerkt ändern. Je bewusster und deutlicher die Partner diese Absprachen vornehmen, umso weniger kränkende »Ent-Täuschungen« entstehen.

FAMILIENLEBEN VERÄNDERT SICH

Funktionen innerhalb der Familie

Im Laufe der Zeit können sich die Funktionen innerhalb der Familie ändern: Ist das Kind noch klein, braucht es eine intensive Zuwendung und Pflege durch die Mutter (oder den Vater), das heißt die Versorgung des Kindes beansprucht einen Partner in besonderer Weise und entspricht dann seiner Hauptfunktion in der Familie.

Ist das Kind größer und selbstständiger, ändert sich diese Funktion und die entsprechende Bezugsperson kann sich beispielsweise Veränderungen viel mehr um sich selbst kümmern oder ihre Kräfte wieder in eine außerhäusliche Tätigkeit einbringen.

Es gibt aber Mütter, die sich von ihren umsorgenden und erzieherischen Funktionen nicht trennen wollen und weiterhin auf einem großen Beitrag »beharren«, was zwangsläufig zu familiären Konflikten führt (beispielsweise wenn Mütter die Jugendlichen auf dem Weg nicht in die Selbstständigkeit nicht loslassen können).

loslassen können

Die Beiträge der einzelnen Familienmitglieder müssen aufeinander abgestimmt sein und sich der Familienentwicklung anpassen. Größeren Kindern kann man zum Beispiel schon mehr Eigenverantwortung und Freiräume zugestehen, sie aber auch zur Teilnahme an der Haus- und Familienarbeit verpflichten.

> *In Ehrfurcht empfangen,* in Liebe erziehen. in Freiheit entlassen nach Rudolf Steiner¹⁰⁶

SELBSTVERWIRKLICHUNG UND PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG DURCH DIE KRAFT DER GEMEINSCHAFT

Was die Möglichkeiten angeht, sich innerhalb der Familie selbst verwirklichen zu können, herrscht bei vielen Menschen eine große Illusion vor. Der Beitrag, den eine Mutter (oder ein Vater) für die Familiengemeinschaft leistet, wird meist als Handicap bezüglich ihrer Bestrebungen zur Selbstverwirklichung gesehen. Wie viel leichter scheint es zu sein, alle Wünsche und Träume, alle Ziele in Beruf und Freizeit in einem Leben ohne Kinder und Familienbürden erreichen zu können. Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung scheinen mit dem gemeinschaftsgebundenen, durch die Zurückstellung der eigenen Person gekennzeichneten Leben in einer Familie in einem völligen Gegensatz zu stehen.

Familienarbeit als Handicap?

soziale Fähigkeiten

Familientherapeuten wie Elisabeth Lukas vertreten demgegen-Familie als über seit Jahren die Meinung, dass erst die Familie als Sozial- und Ort der Selbst- Lebensgemeinschaft die Selbstverwirklichung und ein gesundes verwirklichung Eigenleben ermöglicht. 107 Denn eine Familie stiftet Sinn und bietet ausuferndem Egoismus und krankhafter Selbstbezogenheit die notwendigen Grenzen. Nirgendwo gibt es eine bessere Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu erlernen, die unsere Gesellschaft friedlicher und lebenswerter machen, auch wenn sie nicht hoch im Kurs stehen: Opferbereitschaft, Verzicht, Nächstenliebe, Rücksichtnahme, Verständnis, liebevoller Umgang miteinander, Bescheidenheit, kurz gesagt: christliche Werte, die das »Du« im Blick haben.

jeder hilft mit

Leider nimmt die Tendenz, die Familie zum Selbstbedienungsegozentrierte laden für egozentrierte Lebensziele zu degradieren, immer mehr Lebensziele zu. Dabei wird aber ein bedeutender Faktor des Sozialisationsortes Familie übersehen: Sie entsteht nicht einfach von selbst oder bildet sich, wenn Mutter. Vater. Kind da sind und zusammenwohnen. Fa-Familienleben milie muss erst geschaffen werden durch bewusstes Erlernen und entsteht nicht Üben der eben genannten Eigenschaften, gerade weil die egozentrivon selbst schen Verhaltensweisen sich wie von selbst bemerkbar machen und permanent durch unsere konsum- und ich-bezogene Gesellschaft verstärkt werden.

»Ist die wirtschaftliche Lage einer Familie schlecht, ist es für jedes Familienmitglied sinnvoll, mitzuhelfen, um sie zu verbessern. Ist ein Familienmitglied schwach, krank oder alt, so ist es für die anderen Familienmitglieder sinnvoll, dessen Pflege und Stützung zu übernehmen und untereinander aufzuteilen. Ist die Familie in irgendeiner Form gefährdet, so kann jeder in der Familie mithelfen, den optimalen Beitrag zur Überwindung der Gefahr beizusteuern, selbst wenn dies persönlichen Verzicht und Nachteile mit sich bringt.«108 sozial heilsames Auf diese Weise ergibt sich ein sinnstiftendes und sozial heilsames Miteinander Miteinander, das ein »salutogenetisches«, gesundheitsförderndes Klima schafft und ein stabiles, glückliches Leben in der Familie ermöglicht.

> Es gibt ein schönes Bild für die Kraft der Gemeinschaft: Einen einzelnen Zweig kann man brechen. Hat man ein eng gepacktes Bündel

aus mehreren Zweigen, die fest zusammenhalten, so lässt sich der einzelne nicht mehr knicken.

Wenn ein Einzelner einen Teil seiner Kraft. Aufmerksamkeit und Zuwendung der Gemeinschaft zur Verfügung stellt, kann dies für ihn Gesundheit und im besten Falle auch Selbstverwirklichung bedeuten. Elisabeth Lukas betont dies, indem sie ausführt, »... dass die innere Wertorientierung eines Menschen entscheidend korreliert mit innere Wertseiner psychischen Gesundheit und dass, je reicher, intensiver und vielfältiger diese Wertorientierung ist, umso gefestigter und positiver dessen Persönlichkeit sich entfaltet«. 109 Ist diese Wertorientierung vorrangig im Sinne der Belange der Familie, kommen also meine persönlichen Interessensschwerpunkte und Lebensziele erst danach, erreicht man nach Lukas eben diese Persönlichkeitsentfaltung. Wer dagegen seine eigenen Wünsche ohne Abstriche in den Vordergrund stellt, wird wohl »früher oder später Schiffbruch erleiden«. 110

orientiertheit und psychische Gesundheit

Persönlichkeitsentfaltung durch Zurücknahme seiner selbst

Auch einer der bedeutendsten amerikanischen Autoren im Bereich der Ausbildung von Führungskräften, Stephen R. Covey, betont: »Die – für mich zumindest – wichtigste Herausforderung liegt darin, meine Familie über alles andere zu stellen: Beruf, Arbeit, Organisation, Freunde, Besitz. Wenn wir allen unseren Verpflichtungen pünktlich nachkommen und dabei aber die Familie vernachlässigen, könnten wir es uns genauso gut auf einem Liegestuhl an Deck der Titanic gemütlich machen.«111

WARUM MACHT FAMILIE SINN?

Aus all dem Gesagten gehen zahlreiche Argumente hervor, die zum Ausdruck bringen, wie sinnvoll es ist, wo immer möglich an der Lebensform Familie festzuhalten:

Argumente für die Lebensform Familie

- Kinder haben die besten Lebenschancen, wenn sie im Schutzraum der Familie Geborgenheit, Bindung und Liebe erfahren.
- Indem ich einem Kind das Leben schenke, gebe ich einer Individualität Gelegenheit zur Schicksalsbildung und Persönlichkeitsentwicklung.

- Für Nachwuchs zu sorgen kann nicht nur mein eigenes Leben bereichern, sondern dient ebenso der Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.
- In der Familie kann sich mein Schicksal erfüllen oder entfalten. Ein Beziehungsnetz aus der Vergangenheit entsteht oder es werden neue zukünftige Schicksalsverknüpfungen gebildet.
- Familie ist der Raum, in dem Liebe in ihrer intensivsten Ausprägung erlebt, erübt und erfüllt werden kann.
- Familie kann Lebensschule und Schule umfassender Kompetenzen sein.
- Familie ist eine sehr geeignete Gemeinschaft, um soziale Fähigkeiten zu erlernen, die mehr Menschlichkeit in unsere Gesellschaft bringen können.
- Ein gesundes Familienleben ist die beste Prophylaxe für Kinder und Jugendliche gegen alle Verführungen der Zeit und bedeutet Gesundheit im Sinne der Salutogenese (siehe Seite 153 f.).
- Jedes gelungene Familienleben strahlt positive Kräfte in die Welt aus und vermehrt die Friedensfähigkeit unserer Gesellschaft.

AUSBLICK

Die Zukunft unserer Gesellschaft wird wesentlich davon abhängen, die Zukunft wie wir mit unseren Kindern umgehen, welche Vorbilder wir für unserer Gesellschaft sie darstellen, welche Werte unserer Kultur wir an sie weitergeben und ihnen authentisch vorleben und welche Orientierung wir ihnen mitgeben. So ist die Familie ein wesentlicher Grundbaustein unserer Gesellschaft.

Im Gegensatz zu dieser Einsicht steht das Ansehen der Familienar- das Ansehen der beit. Eltern sind im Grunde durch nichts und niemanden zu ersetzen. Familienarbeit Kinder brauchen engagierte, an ihnen interessierte Eltern. Trotzdem wird die Arbeit der Hausfrauen und Mütter und auch der wenigen Väter, die Erziehungsurlaub nehmen, in unserer Gesellschaft nicht genügend beachtet und ernst genommen. Jede Erwerbsarbeit wird scheinbar höher gewertet als die Familienarbeit, die Betreuung von Kindern und Alten. Hier ist generell ein neuer Denkansatz vonnöten: neue Denkansätze

Achtung und Anerkennung der Haus- und Familienarbeit,

• Entlohnung der Familienarbeit,

- gerechtere Berücksichtigung der Erziehungszeit bei der Rente,
- kostenfreie Fortbildungsangebote für Mütter und Väter, um diesen Beruf qualifiziert und verantwortungsvoll ausüben zu können,
- Unterricht an Schulen zur Vorbereitung auf die Familienarbeit,
- Möglichkeiten für Väter, ohne Prestigeverlust und geringere Aufstiegschancen Familienarbeit mitzutragen,
- flexiblere Arbeitszeiten für Mütter und Väter.
- mehr Teilzeitstellen für Eltern.

Angesichts des oft zu knappen Angebots an Betreuungsplätzen für Kinder könnte es eine große Hilfe sein, wo möglich und erwünscht

die ältere Generation einbeziehen

generationenübergreifendes Wohnen

die häufig »ungenutzten Potenziale« der älteren Generation einzubeziehen. Wie oft sehnen sich jung gebliebene, tatkräftige ältere Menschen nach einer sinnvollen Lebensaufgabe - wie sehr könnten sie junge Familien entlasten, wenn sie deren Kinder betreuen würden, solange die Eltern ihrer Erwerbsarbeit nachgehen, denn oft können die eigenen Großeltern dies nicht in dem Maße leisten, wie sie es vielleicht gerne tun würden. Projekte des »generationenübergreifenden Wohnens«, bei dem Wohnanlagen bewusst so gestaltet werden, dass junge Familien, Alleinerziehende und ältere Menschen nahe beieinander leben und sich gegenseitig helfen können, weisen in eine Richtung unserer gesellschaftlichen Entwicklung, die vielleicht noch in viel größerem Maße gefördert und genutzt werden könnte.

Doch nicht nur die Betreuungsmöglichkeiten müssen verbessert werden, damit Mitter bessere Chancen im Erwerbsleben habenauch was die Arbeit der Mütter betrifft, die sich ganz ihrer Familie widmen wollen, muss grundlegend umgedacht werden.

Mutterschaft

Muttersein ist ein Beruf, wenn auch ohne Einkommen, und ein als Beruf wichtiger Beitrag für unsere Gesellschaft. Weil diese wesentliche Tatsache immer wieder übersehen wird, gehen viele Mütter frühzeitig in ihren Erwerbsberuf zurück, um Achtung, Anerkennung und Lohn zu erhalten.

freie Entscheidung

eigene Einstellung

Erst eine Gesellschaft, die beide Lebensentwürfe – sowohl die beide Lebens- Fremd- als auch die Eigenbetreuung von Kindern - gleichwertig entwürfe gleich- zulässt, ohne durch äußere Gegebenheiten, beispielsweise bei den wertig zulassen Arbeitsbedingungen, oder allseits herrschende Meinungen, welche Lebensziele der Einzelne heute zu verfolgen hat, Einfluss zu nehmen, nur eine solche Gesellschaft ermöglicht es Müttern und Vätern, den eigenen Weg aus freien Stücken zu wählen.

Aber es hängt auch maßgeblich von uns selbst ab, wie wir Familie leben, ob wir sie als vorgegebene Pflichtübung ansehen, weil Familienleben irgendwie dazugehört, oder ob wir sie als einen neuen Freiraum erleben können, als ein individuell zu entdeckendes Schicksalsgeflecht, als eine große Chance, Lebenskunst und Kreativität im Alltag zu entwickeln und die Schicksalssprache lesen zu lernen.

Wir können nicht alles im Leben haben, aber wenn wir das Wich-

tigste mit dem Herzen erkennen lernen, dann weist es uns die Rich- mit dem Herzen tung, die uns in unserer individuellen Situation zu einem erfüllten erkennen lernen Leben führt.

Auch die kleinen, scheinbar belanglosen Handlungen des Alltags haben ihre Bedeutung; werden sie von Liebe getragen, gehören sie zum wahren »Reichtum« einer Familie. – Warum soll es nicht erfüllend sein, für die Kinder und die geliebten Menschen einen Lebensraum zu schaffen, aus dem alle ihre Kraft beziehen, einen Raum, der Familienleben auch befähigt, gerade die schweren Zeiten miteinander zu durchleben, Familienleben ernst zu nehmen als selbst gewollten Lebensauftrag?

als selbst gewollter Lebensauftrag

Machen wir uns immer wieder frei für den Blick auf das Wesentliche. Als Eltern, als Mutter und Vater sind wir das Fundament eines gesunden Zusammenlebens und schenken nicht nur den Kindern das, was ihnen das Kostbarste ist. Oder wie Erich Fromm es formuliert: »Was gibt eigentlich ein Mensch dem anderen? Er gibt von sich selbst, von dem Kostbarsten, was er besitzt, von seinem Leben von seinem [...] Er gibt von seiner Freude, von seinem Interesse, von seinem Leben geben Verständnis, von seinem Wissen, von seinem Humor und von seiner Traurigkeit – kurz – von allem, was in ihm lebendig ist.«112

Verlassen wir uns auf die Gewissheit der Kraft unseres Herzens.

ANHANG

ANMERKUNGEN

- 1 Aus dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland, Artikel 6.
- 2 Fünfter Familienbericht 1995, Bundesamt für Familie.
- 3 Rosemarie Nave-Herz, Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland, Stuttgart 2002.
- 4 »Land ohne Lachen«, in: Der Spiegel, Nr. 2/2004, 5.1.2004, S. 39–40.
- 5 Fünfter Familienbericht 1994, Bundesamt für Familie.
- 6 Max Wingen, »Auf dem Wege in die kinderlose Gesellschaft?«, in: Volker Eid (Hrsg.), Wandel der Familie Zukunft der Familie, Mainz 1982.
- 7 Siehe auch Helmut Klages, Wertedynamik. Über die Wandelbarkeit des Selbstverständlichen, Zürich 1988.
- 8 Rosemarie Nave-Herz, Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland, Stuttgart 2002, S. 178.
- 9 Siehe auch Martin Spiewak, »Die Uhr tickt unerbittlich«, in: *Die Zeit*, Nr. 8/2004 vom 12.2.2004, S. 9.
- 10 Helga Levend, »Warum ein Kind?«, in: *Psychologie Heute*, 6/2003; Umfrage »Perspektive Deutschland«, in: *Stern*, 18/2004, 22.4.2004, S. 46 ff.
- 11 Siehe Dietrich Bauer / Max Hoffmeister / Hartmut Görg, Gespräche mit Ungeborenen. Kinder kündigen sich an, Stuttgart 1986.
- 12 Zum Beispiel Rudolf Steiner, Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt (GA 140), Dornach ⁴1990; ders., Das Prinzip der spirituellen Ökonomie im Zusammenhang mit Wiederverkörperungsfragen (GA 109), Dornach 1965, S. 197 ff.
- 13 Rudolf Steiner, *Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten* (GA 168), Dornach ³1984, S. 53; ders., *Das Prinzip der spirituellen Ökonomie im Zusammenhang mit Wiederverkörperungsfragen* (GA 109), Dornach 1965, S. 204.

- 14 Ebd.; siehe auch Wolfgang Schad, Die Vorgeburtlichkeit des Menschen. Der Entwicklungsgedanke in der Embryologie, Stuttgart 1982, S. 63 ff.; Werner Hassauer, Die Geburt der Individualität. Menschwerdung und moderne Geburtshilfe, Stuttgart 1984, S. 23 ff.; Frits Wilmar, Vorgeburtliche Menschwerdung, Stuttgart 1979, S. 26 ff.
- 15 Rudolf Steiner, *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach ⁸1998, S. 258, © 1998 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 16 Siegfried Woitinas, Von Leben zu Leben, Stuttgart 1997; Raymond Moody, Nachgedanken über das Leben nach dem Tod, Hamburg 1987; ders., Leben nach dem Tod, Reinbek 1977; ders., Leben vor dem Leben, Reinbek 1990; Yonassan Gershom, Kehren die Opfer des Holocaust wieder?, Dornach 1997; Nah-Todeserfahrungen, Rückkehr zum Leben, Flensburger Hefte Nr. 51, 1995; Sidney Saylor Farr, Tom Sawyers Nah-Todeserfahrung und die Wandlung seines Lebens, Flensburg 1998.
- 17 Zum Beispiel Rudolf Steiner, Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode (GA 157a), Dornach ⁵1981, Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten (GA168), Dornach ⁴1995, Der Tod als Lebenswandlung (GA 182), Dornach ⁴1996.
- 18 Manfred Schmidt-Brabant, Das Wirken von Geistwesen in der Biografie des Einzelnen und in sozialen Zusammenhängen, Dornach 1993, S.48.
- 19 Ebd.
- 20 Es gäbe noch sehr vieles zum Thema Schicksal und Karmawirken zu sagen. Näheres darüber findet sich in dem umfangreichen Werk Rudolf Steiners, beispielsweise in dem Buch *Wiederverkörperung und Karma und ihre Bedeutung für die Kultur der Gegenwart* (GA 135), Dornach ⁴1989.
- 21 Zum Beispiel Hans-Werner Schroeder, *Mensch und Engel*, Stuttgart ⁶2002; Michael Debus / Günther Dellbrügger, *Engel-Erfahrungen*. *Was Mensch und Engel füreinander bedeuten*, Stuttgart 1998; Irene Johanson, *Was Engel uns heute mitteilen wollen. Ihre Botschaft wahrnehmen bewegen verarbeiten*, Stuttgart ³2002.
- 22 Alois Künstler, Das Brünnlein singt und saget, Bingenheim 1957.
- 23 Zum Beispiel Dan Lindholm, Vom Engel berührt, Stuttgart 1989.
- 24 Rudolf Steiner, *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach ⁸1998, S. 322, © 1998 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 25 Rudolf Steiner, *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach ⁸1998, S. 317, © 1998 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.

- 26 Rudolf Steiner, *Mitteleuropa zwischen Ost und West* (GA 174a), Dornach ²1982, S. 27 f., Vortrag vom 13.9.1914, © 1982 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 27 Ebd.
- 28 Siehe auch Hans-Werner Schroeder, *Das Gebet. Übung und Erfahrung*, Stuttgart ⁴1998.
- 29 Hans-Werner Schroeder, Mensch und Engel, Stuttgart 62002, S. 43.
- 30 Wassilios E. Fthenakis/Bernhard Kalicki/Gabriele Peitz, *Paare werden Eltern*, Opladen 2002.
- 31 Siehe auch Christa van Leeuwen/Bartholomeus Maris, *Schwangerschaftssprechstunde*, Stuttgart 2002, S. 349 ff.
- 32 Gudrun Burkhard, *Mann und Frau. Integrative Biografiearbeit*, Stuttgart ²2004.
- 33 Helmuth von Glasenapp, *Die fünf Weltreligionen*, Kreuzlingen / München 2001, S. 145 f.
- 34 Siehe Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, München 2003.
- 35 Rudolf Steiner, *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach ⁸1998, S. 274, © 1998 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 36 Michaela Glöckler, *Die männliche und weibliche Konstitution. Medizinisch-menschenkundliche Aspekte zur Ehe*, Stuttgart 1989, S. 30.
- 37 Ebd.
- 38 Michael Lukas Moeller, *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*, Hamburg 1988.
- 39 Ebd.
- 40 Ebd.
- 41 Ebd.
- 42 Eine ausführlichere Darstellung zu diesem Thema ist zu finden in: Wolfgang Gädeke, *Ehe. Sehnsucht Idee Wirklichkeit*, Stuttgart 2000, S. 220 ff.
- 43 Siehe hierzu: Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden, Hamburg 1981; Heinz Zimmermann, Sprechen, Zuhören, Verstehen in Erkenntnisprozessen und Entscheidungsprozessen, Stuttgart 1997; Thomas Gordon, Familienkonferenz in der Praxis, Hamburg 1976; Michael Lukas Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, Hamburg 1988.
- 44 Wolfgang Gädeke, Warum Ehen scheitern, Stuttgart 1998; John Gray, Männer sind anders. Frauen auch, München 1992; Michaela Glöckler, Die männliche und weibliche Konstitution. Medizinisch-men-

- schenkundliche Aspekte zur Ehe, Stuttgart 1992; dies., Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung. Grundlagen einer Erziehung zur Konfliktbewältigung, Stuttgart 1997, Kapitel: »Mann und Frau in der Partnerschaft«, S. 141–169.
- 45 Siehe beispielsweise Jacques Lusseyran, *Das wiedergefundene Licht*, München ¹²2002.
- 46 Gertrud Höhler, Warum Vertrauen siegt, München 2003.
- 47 Siehe Der Merkurstab 1/03.
- 48 Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, München 2003.
- 49 Ebd.
- 50 Rudolf Steiner, Erziehung zum Leben (GA 297a), Dornach 1998, S. 149.
- 51 Rudolf Steiner, Gebete für Mütter und Kinder, Dornach ⁷1994, S. 22 (auch in GA 161, Wege der geistigen Erkenntnis und der Erneuerung künstlerischer Weltanschauung, Dornach ²1999, S. 74).
- 52 Ebd.
- 53 Ebd., S. 23 (GA 161, S. 74).
- 54 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1999.
- 55 Ergebnis einer Untersuchung an der Uni-Klinik für Kommunikationsstörungen in Mainz, 1996.
- 56 Hanni Chill/Hermann Meyn, »Wirkungen der Medien«, in: *Informationen zur politischen Lage*, Heft 260, hrsg. von der Bundeszentrale für politische Bildung.
- 57 Peter Heusser, »Schädigt das Fernsehen die geistige und moralische Entwicklung des Menschen?«, in: Andreas Beck (Hrsg.), Einwirkungen der Umwelt auf den Menschen Auswirkungen auf die Medizin des 21. Jahrhunderts, Bern 2001.
- 58 Peter Sicking, Leben ohne Fernsehen. Eine qualitative Nichtfernseherstudie. Wiesbaden ²2000.
- 59 Focus, Nr. 46/2003 vom 10.11.2003.
- 60 Brigitte, Nr. 6/2003.
- 61 Ebd.
- 62 Ulrike Horn, Neue Mütter hat das Land, Stuttgart 2000, S. 13.
- 63 Günther Bien, Glück was ist das?, Frankfurt a.M. ²2000.
- 64 Bertelsmann Lexikon, Band 3, Stuttgart 1994.
- 65 Ebd.
- 66 Ulrike Horn, Neue Mütter hat das Land, Stuttgart 2000.
- 67 Christian Leipert (Hrsg.), Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft, Opladen 2001.

- 68 Emotionale Intelligenz nimmt einen hohen Stellenwert bei der Besetzung von Führungspositionen in der Wirtschaft ein. Siehe Daniel Goleman, *Emotionale Intelligenz*, München 1997.
- 69 Seminar auf der Familienkulturtagung am Goetheanum in Dornach, Schweiz. Diese von Müttern gegründete Tagung wird seit 1992 jährlich einmal als Fortbildungskongress für Mütter und Väter zur geisteswissenschaftlichen Vertiefung der Familienarbeit veranstaltet.
- 70 Elisabeth Reimer, »Familie als informeller Lernort für betrieblich nutzbare Kompetenzen. Praktische Projekte mit Familienfrauen ein Bericht über 15 Jahre Erfahrung in Deutschland«, in: Christian Leipert (Hrsg.), Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft, Opladen 2001.
- 71 Nuria Chinchilla/Pilar García: »Die Familie eine Schule der Kompetenzen«, in: Christian Leipert (Hrsg.), *Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft*, Opladen 2001.
- 72 Vgl. Gerlinde Seidenspinner u.a., *Junge Frauen heute wie sie leben,* was sie anders machen, Opladen 1996.
- 73 Vgl. Laszlo A. Vaskovics / Harald Rost, *Väter und Erziehungsurlaub*, Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, Band 179, Bonn 1999.
- 74 Vgl. Annemarie Gerzer-Sass, »Familienkompetenzen als Potenzial einer innovativen Personalentwicklung«, in: Christian Leipert (Hrsg.), Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft, Opladen 2001.
- 75 Mit Familie zum Unternehmenserfolg, hrsg. von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, Köln 1998; Unternehmensziel: Familienbewusste Personalpolitik, hrsg. von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, Köln 1999.
- 76 Arlie Russell Hochschild, Work-Life-Balance. Keine Zeit, wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet, Opladen 2002.
- 77 Ebd.
- 78 Stephen R. Covey, Der Weg zum Wesentlichen, Frankfurt a.M. 52003.
- 79 Rudolf Steiner, Wahrspruchworte (GA 40), Dornach 81998, S. 258.
- 80 Günther Bien, Glück was ist das?, Frankfurt a.M. ²2000.
- 81 H. Petri, »Die Bedeutung des Vaters«, in: Wassilios E. Fthenakis / Martin R. Textor (Hrsg.), *Online-Familienhandbuch*, www.familienhandbuch.de.
- 82 Jutta Limbach, Festvortrag am 5.2.2003 zum Thema »Eine Zukunft ohne Kinder?«, www.uni-oldenburg.de/presse/uni-info (siehe dort unter »Archiv: April 2003«).

- 83 Horst Nickel/Claudia Quaiser-Pohl (Hrsg.), *Junge Eltern im kulturellen Wandel*, Weinheim / München 2001, S. 111 ff.
- 84 Paul M. Zulehner/R. Volz, Männer im Aufbruch, Ostfildern 1999.
- 85 Siehe Jutta Limbach, Festvortrag am 5.2.2003 zum Thema »Eine Zukunft ohne Kinder?«, www.uni-oldenburg.de/presse/uni-info (siehe dort unter »Archiv: April 2003«), und Renate Liebold, *Meine Frau* managt das ganze Leben zu Hause ..., Wiesbaden 2001, S. 40.
- 86 Horst Nickel/Claudia Quaiser-Pohl (Hrsg.), *Junge Eltern im kulturellen Wandel*, Weinheim / München 2001, und Matthias Petzold, *Entwicklung und Erziehung in der Familie*, Baltmannsweiler 1999.
- 87 Wassilios E. Fthenakis/B. Minsel, *Die Rolle des Vaters in der Familie*, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin 2001.
- 88 Alle 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage steht der Mondknoten, also der Schnittpunkt von Sonnenbahn und Mondenbahn im Verhältnis zum Tierkreis, wieder am gleichen Himmelsort wie bei der Geburt. In der Zeit eines solchen Mondknotens können sich wichtige Lebensimpulse wieder bemerkbar machen. Näheres dazu ist zu finden bei Rudolf Steiner, *Entsprechungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos* (GA 201), Vortrag vom 16. April 1920, Dornach ²1987; siehe auch Mathias Wais, *Biografiearbeit Lebensberatung. Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen*, Stuttgart ³1996, S. 157 ff.
- 89 Letztendlich spiegelt sich darin auch die immer wieder größere Anerkennung einer erwerbstätigen Berufsarbeit gegenüber der nicht anerkannten Familienarbeit.
- 90 Rudolf Steiner, Gebete für Mütter und Kinder, Dornach ⁷1994, S. 16 (auch in GA 161, Wege der geistigen Erkenntnis und der Erneuerung künstlerischer Weltanschauung, Dornach ²1999, S. 70).
- 91 Vgl. Michaela Glöckler, Elternsprechstunde, Stuttgart 51999, S. 18.
- 92 Vgl. Manfred Schmidt-Brabant, Spirituelle Grundlagen einer menschengemäßen Hausmütter-Arbeit, Dornach 1993.
- 93 Rudolf Steiner, *Mantrische Sprüche. Seelenübungen II.* 1903–1925, Dornach 1999, S. 179, © 1999 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 94 Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, Dornach ²⁴1993, S. 29.
- 95 Ebd., S. 31.

- 96 Ebd., S. 31 f.
- 97 Rudolf Steiner, *Metamorphosen des Seelenlebens Pfade der Seelenerlebnisse* (GA 59), Zweiter Teil, Dornach 1984, S. 172, © 1984 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 98 Anne Morrow Lindbergh, *Muscheln in meiner Hand*, München 2004. Vgl. die Nachschrift des Vortrages *Haus und Familie zwischen Chaos und Kosmos* von Birgit Kohlhase, gehalten bei der Familienkulturtagung 1999 in Dornach.
- 99 Näheres zur Eurythmie ist in dem Buch *Eurythmie. Eine Einführung* von Magdalene Siegloch, Stuttgart 1990, zu finden.
- 100 Dorothée Kreusch-Jacob, *Musik macht klug. Wie Kinder die Welt der Musik entdecken*, München 1999.
- 101 Hans-Werner Schroeder, *Das Gebet. Übung und Erfahrung*, Stuttgart ⁴1998, S. 107.
- 102 Vgl. dazu Jörgen Smit, *Meditation und Christus-Erfahrung*, Stuttgart 1990.
- 103 Hans-Werner Schroeder, *Das Gebet. Übung und Erfahrung*, Stuttgart ⁴1998, S. 107 f.
- 104 Michaela Glöckler, Elternsprechstunde, Stuttgart 51999, S. 363.
- 105 Stefan Leber, Der Schlaf und seine Bedeutung, Stuttgart 1996.
- 106 Vgl. Rudolf Steiner, *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungs-kunst* (GA 305), Dornach ³1991, S. 74, © 1991 Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach.
- 107 Elisabeth Lukas, Sinn in der Familie. Logotherapeutische Hilfen für das Zusammenleben, Freiburg i.Br. 1995.
- 108 Ebd.
- 109 Ebd.
- 110 Ebd.
- 111 Stephen R. Covey, Der Weg zum Wesentlichen, Frankfurt a.M. 52003.
- 112 Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, München 2003.

LITERATUR

Auf die Welt kommen. Berichte und Gedanken zu Empfängnis und Geburt, anthrosana-Heft Nr. 208, hrsg. vom Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen, Arlesheim/Schweiz 2004

Bauer, Dietrich / Hoffmeister, Max / Görg, Hartmut, Gespräche mit Ungeborenen. Kinder kündigen sich an, Stuttgart 1986

Bien, Günther, Glück – was ist das?, Frankfurt a.M. ²2000

Burkhard, Gudrun, Mann und Frau. Integrative Biografiearbeit, Stuttgart ²2004

Chill, Hanni / Meyn, Hermann, »Wirkungen der Medien«, in: *Informationen zur politischen Lage*, Heft 260, hrsg. von der Bundeszentrale für politische Bildung

Covey, Stephen R., Der Weg zum Wesentlichen, Frankfurt a.M. 52003

Debus, Michael / Dellbrügger, Günther, Engel-Erfahrungen. Was Mensch und Engel füreinander bedeuten, Stuttgart 1998

Easwaran, Eknath, *Nimm dir Zeit. Ruhe finden in einer hektischen Welt,* Bergisch Gladbach 2001

Eid, Volker (Hrsg.), Wandel der Familie – Zukunft der Familie, Mainz 1982 Farr, Sidney Saylor, Tom Sawyers Nah-Todeserfahrung und die Wandlung seines Lebens, Flensburg 1998

Fromm, Erich, Die Kunst des Liebens, München 2003

Fthenakis, Wassilios E. / Kalicki, Bernhard / Peitz, Gabriele, *Paare werden Eltern*, Opladen 2002

- / Minsel, B., Die Rolle des Vaters in der Familie, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin 2001
- /Textor, Martin R. (Hrsg.), Online-Familienhandbuch, www.familienhandbuch.de

Gädeke, Wolfgang, Ehe. Sehnsucht – Idee – Wirklichkeit, Stuttgart 2000

-, Warum Ehen scheitern, Stuttgart 1998

Gershom, Yonassan, Kehren die Opfer des Holocaust wieder?, Dornach 1997

Glöckler, Michaela, Elternsprechstunde, Stuttgart 51999

- -, Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung. Grundlagen einer Erziehung zur Konfliktbewältigung, Stuttgart 1997
- -, Die männliche und weibliche Konstitution. Medizinisch-menschenkundliche Aspekte zur Ehe, Stuttgart 1992

Gordon, Thomas, Familienkonferenz in der Praxis, Hamburg 1976

Gray, John, Männer sind anders. Frauen auch, München 1992

Heusser, Peter, »Schädigt das Fernsehen die geistige und moralische Entwicklung des Menschen?«, in: Andreas Beck (Hrsg.), Einwirkungen der Umwelt auf den Menschen – Auswirkungen auf die Medizin des 21. Jahrhunderts, Bern 2001

Hochschild, Arlie Russell, Work-Life-Balance. Keine Zeit, wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet, Opladen 2002

Höhler, Gertrud, Warum Vertrauen siegt, München 2003

Horn, Ulrike, Neue Mütter hat das Land, Stuttgart 2000

Jäckel, Karin, Die Frau an seiner Seite. »Nur«-Hausfrauen im Spiegel des Feminismus. München 1999

Johanson, Irene, Was Engel uns heute mitteilen wollen. Ihre Botschaft wahrnehmen – bewegen – verarbeiten, Stuttgart ³2002

Klages, Helmut, Wertedynamik. Über die Wandelbarkeit des Selbstverständlichen, Zürich 1988

Kohlhase, Birgit, »Warum bin ich Mutter?«, in: *Familie im Wandel*, Flensburger Hefte Nr. 78, Flensburg 2002

 -, »Auf dem Weg zur Familienkultur«, in: Familie im Wandel, Flensburger Hefte Nr. 78, Flensburg 2002

Kreusch-Jacob, Dorothée, *Musik macht klug. Wie Kinder die Welt der Musik entdecken*, München 1999

Leber, Stefan, Der Schlaf und seine Bedeutung, Stuttgart 1996

Leeuwen, Christa van / Maris, Bartholomeus, *Schwangerschaftssprechstunde*, Stuttgart 2002

Leipert, Christian (Hrsg.), Familie als Beruf: Arbeitsfeld der Zukunft, Opladen 2001

Liebold, Renate, Meine Frau managt das ganze Leben zu Hause ..., Wiesbaden 2001

Lindbergh, Anne Morrow, *Muscheln in meiner Hand*, München 2004 Lindholm, Dan, *Vom Engel berührt*, Stuttgart 1989

Lukas, Elisabeth, Sinn in der Familie. Logotherapeutische Hilfen für das Zusammenleben, Freiburg i.Br. 1995

Lusseyran, Jacques, Das wiedergefundene Licht, München 122002

Moeller, Michael Lukas, *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*, Hamburg 1988

Moody, Raymond, Nachgedanken über das Leben nach dem Tod, Hamburg 1987 -. Leben vor dem Leben. Reinbek 1990

Nave-Herz, Rosemarie, Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland, Stuttgart 2002

Nickel, Horst / Quaiser-Pohl, Claudia (Hrsg.), Junge Eltern im kulturellen Wandel, Weinheim / München 2001

Petzold, Matthias, Entwicklung und Erziehung in der Familie, Baltmannsweiler 1999

Schad, Wolfgang, Die Vorgeburtlichkeit des Menschen. Der Entwicklungsgedanke in der Embryologie, Stuttgart 1982

Schmidt-Brabant, Manfred, Spirituelle Grundlagen einer menschengemäßen Hausmütter-Arbeit, Dornach 1993

- -, Das Wirken von Geistwesen in der Biografie des Einzelnen und in sozialen Zusammenhängen, Dornach 1993
- / Sease, Virginia, Das Urwesen des Weiblichen im Mysterienstrom der Menschheit, Dornach 1998

Schroeder, Hans-Werner, Das Gebet. Übung und Erfahrung, Stuttgart ⁴1998

-, Mensch und Engel, Stuttgart 62002

Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden, Hamburg 1981

Seidenspinner, Gerlinde u.a., *Junge Frauen heute – wie sie leben, was sie anders machen*, Opladen 1996

Sicking, Peter, Leben ohne Fernsehen. Eine qualitative Nichtfernseherstudie, Wiesbaden ²2000

Siegloch, Magdalene, Eurythmie. Eine Einführung, Stuttgart 1990

Smit, Jörgen, Meditation und Christus-Erfahrung, Stuttgart 1990

Steiner, Rudolf, Erziehung zum Leben (GA 297a), Dornach 1998

- -, Gebete für Mütter und Kinder, Dornach ⁷1994
- –, Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst (GA 305), Dornach ³1991
- -, Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt (GA 140), Dornach ⁴1990
- -, Pfade der Seelenerlebnisse (GA 59), Dornach 1984
- –, Das Prinzip der spirituellen Ökonomie im Zusammenhang mit Wiederverkörperungsfragen (GA 109), Dornach ³2000
- -, Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode (GA 157a), Dornach ³1981
- -, Der Tod als Lebenswandlung (GA 182), Dornach 41996
- -, Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten (GA 168), Dornach ³1984

- -, Wahrspruchworte (GA 40), Dornach 81998
- -, Wiederverkörperung und Karma und ihre Bedeutung für die Kultur der Gegenwart (GA 135), Dornach ⁴1989
- -, Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?, Dornach ²⁴1993

Vaskovics, Laszlo A. / Rost, Harald, *Väter und Erziehungsurlaub*, Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, Band 179, Bonn 1999

Wais, Mathias, Biografiearbeit – Lebensberatung. Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen, Stuttgart 52002

Weirauch, Wolfgang, »Das Leben nach dem Tod«, in: *Nah-Todeserfahrungen. Rückkehr zum Leben*, Flensburger Hefte Nr. 51, Flensburg 1995

Wilmar, Frits, Vorgeburtliche Menschwerdung, Stuttgart 1979

Woitinas, Siegfried, Von Leben zu Leben, Stuttgart 1997

Zimmermann, Heinz, Sprechen, Zuhören, Verstehen in Erkenntnisprozessen und Entscheidungsprozessen, Stuttgart 1997

Zulehner, Paul M. / Volz, R., Männer im Aufbruch, Ostfildern 1999

BILDNACHWEIS

Manfred Christ, Besigheim: S. 87 rechts

Thomas Plaßmann / edition flaschenpost: S. 141

Der Spiegel, Hamburg: S. 17, 18

Verlag am Goetheanum, Dornach, S. 25

Die Graphiken auf den Seiten 36, 137, 147, 149 und 150 stammen von Thorsten Diehl, Stuttgart.



DIE AUTORIN

Birgit Kohlhase, geb. 1953 in Detmold, lebte später in Schleswig, Kiel, in der Schweiz und heute in Stuttgart. Verheiratet, vier Kinder im Alter von fünfzehn bis fünfundzwanzig Jahren, über viele Jahre Vollzeit-Mutter.

Diplom-Sozialpädagogin (Diplomarbeit zum Thema Misshandlung von Frauen/Frauenhäuser), staatlich anerkannte Erzieherin. Tätigkeit in Vorschul-, Heim- und Jugendarbeit. 1990 Mitbegründerin der Familienkulturtagungen am Goetheanum in Dornach, Schweiz. 1995 bis 2003 Verantwortliche des Fachbereichs Familienkultur innerhalb der sozialwissenschaftlichen Sektion an der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach. Beratungspraxis: individuelle Lebens- und Biografieberatung, Beziehungs- und Eheberatung in Stuttgart. Seminar- und Vortragstätigkeit an verschiedenen Bildungseinrichtungen, u.a. an Elternschulen sowie pädagogischen Ausbildungsstätten.

Michaela Glöckler

Eltern-Sprechstunde

Erziehung aus Verantwortung

460 Seiten, gebunden

Wer mit der Erziehung von Kindern zu tun hat, sieht sich immer wieder vor große Herausforderungen oder schwierige Situationen gestellt. Dieser umfassende Ratgeber einer erfahrenen Kinderärztin gibt hilfreiche Antworten auf viele Fragen des täglichen Miteinander.

Aus dem Inhalt:

- Partnerschaft und Ehe
- Der Vater in der Erziehung
- Die alleinerziehende Mutter
- Angst im Kindesalter
- Aggression und Aggressivität
- Das hyperkinetische Syndrom
- Altersentsprechendes Lernen
- Nonverbale Erziehung
- Strafe Belohnung Gewissen
- Körperliche und geistige Behinderung
- Was sind Ideale?
- Gibt es den Schutzengel?
- Wie sprechen wir über das Böse?
- Kraftquellen für den Alltag

URACHHAUS

Wolfgang Gädeke

Ehe

Sehnsucht – Idee – Wirklichkeit

300 Seiten, gebunden

Ist die Ehe noch zu retten? – Individuelle Selbstverwirklichung, Emanzipation und der Wunsch nach Unabhängigkeit machen das Zusammenleben in einer dauerhaften Lebensgemeinschaft nicht gerade leichter. Auch alte Leitbilder und falsche Vorstellungen sind im Denken häufig so tief verwurzelt, dass viele Partnerschaften schon von vornherein zum Scheitern verurteilt sind.

Dieses Buch bietet zahlreiche Denkanstöße, sachliche Informationen und konkrete Anleitungen, wie man durch ein tieferes Verständnis für die Lebensform Ehe und ihren gesellschaftsbedingten Wandel zu einer zeitgemäßen Art des Zusammenlebens finden oder eine bereits gefährdete Ehe retten kann. Durch seine langjährige Erfahrung als Eheberater ist es dem Autor möglich, auf die häufigsten Fehler in einer Partnerschaft hinzuweisen, damit grundlegende Missverständnisse und falsche Erwartungen von Anfang an vermieden werden können.

URACHHAUS

Monika Kiel-Hinrichsen

Die Patchworkfamilie

Vom Beziehungschaos zur intakten Lebensgemeinschaft

160 Seiten, kartoniert

Jeder Tag eine Herausforderung, an dem Streit und Spannungen ausgehalten werden müssen – das scheint besonders für Patchworkfamilien zu gelten, in denen »Bruchstücke« verschiedener Familien zu einer neuen Lebensgemeinschaft zusammenwachsen wollen. Gegensätzliche Gewohnheiten und Charaktere treffen auf engstem Raum aufeinander. Obwohl vorangegangene Trennungen noch nicht bewältigt wurden, müssen neue, komplizierte Beziehungen zu den noch »fremden« Familienmitgliedern aufgebaut werden. Und oft sorgen die abwesenden Elternteile der Kinder für Spannungen.

Diese Auseinandersetzungen bergen aber auch die Chance zu einer besonders engen Verbundenheit in der neuen Familie. Monika Kiel-Hinrichsen, selbst Mutter einer achtköpfigen Patchworkfamilie, gibt in diesem Buch Hilfestellungen, wie jedes Familienmitglied die Probleme der anderen verstehen, Konflikte bewältigen und seine eigene Rolle inmitten veränderter Familienkonstellationen finden kann.