



BIRGIT KOHLHASE

SELBSTERKENNTNIS IM SPIEGEL DES DU ...

«Wie stecken Sie das eigentlich weg, woher nehmen Sie die Kraft für das, was Sie hier tun?», fragte mich gestern eine Klientin in meiner Praxis für Paar-Therapie und Lebensberatung.

Menschen haben mich schon immer interessiert und so weit ich zurückdenken kann, faszinierte mich die große Variationsbreite menschlicher Charaktere. So mündete mein Interesse für Menschen in den Beruf der Diplom-Sozialpädagogin. Das Grundthema der Sozialarbeit besteht darin, Menschen, die in dieser Gesellschaft eher eine Außenseiterposition haben oder in Not geraten sind, zu helfen. In der Heim- und Jugendarbeit lernte ich erschütternde Schicksale kennen, die mir u. a. die Bedeutung der ersten Lebensjahre für den Verlauf einer Biografie vor Augen führte.

Schrei leise, sonst hören dich die Nachbarn lautete der Titel einer Sendung im Fernsehen, die mich nicht mehr loslassen sollte. Es war ein Bericht über Gewalt in der Ehe. Ich fragte mich damals, worin die tieferen Hintergründe für die Misshandlung von Frauen liegen, und schrieb am Ende meine Diplomarbeit darüber. Nach intensiver Auseinandersetzung mit der Frauenemanzipation bewegen mich bis heute u. a. die Fragen: **Wie können Männer und Frauen ihre Liebesbeziehung erhalten und sich wirklich verstehen und dabei ihre Eigenentwicklung nicht verlieren?** Warum lernen wir so wenig über dieses wesentliche Gebiet der Privatsphäre? Kommen dann noch Kinder dazu, ist die Ratlosigkeit oft komplett, ein für alle befriedigendes Leben in der Familie zu führen. So wurde ich Mitbegründerin eines neuen Eltern-Fachforums in Dornach mit dem Ziel, Grundlagen einer neuen Familienkultur zu erarbeiten. In dieser Zeit als Vollzeitmutter von vier Kindern fiel mir auf, dass jede Erwerbsarbeit scheinbar höher bewertet wird als die Familienarbeit und «neue»

Väter leider noch nicht in Sicht waren, die für sich in dieser Tätigkeit und in dieser Lebenssituation einen Gewinn sehen könnten. Da es bis dahin fast nur Erziehungsratgeber gab, aber nichts, was die eigene Mütter/Väter-Persönlichkeitsentwicklung im Sinne des «Selfmanagements» im Blick hatte, entschloss ich mich, persönliche Erkenntnisse und Erfahrungen auch in Buchform weiterzugeben.

Letztlich geht es doch bei vielen Menschen um das Suchen nach Selbsterkenntnis: Wer bin ich, wer will ich werden, was sind meine biografischen Aufgaben und wie erkenne ich sie? Und das kann ich nicht allein, sondern nur im Spiegel der anderen Mitmenschen erkennen. Selbsterkenntnis im Spiegel des «Du» – wo kann ich das besser lernen als in der Familie? Dass dies alles andere als einfach ist, sehe ich jeden Tag in meiner Praxis.

Und so beantworte ich die oben gestellte Frage: Ich habe immer versucht, mich mit dem zu verbinden, was ich gerade tue. Jede von mir als sinnvoll erkannte Tätigkeit versuche ich lieben zu lernen. Warum? Weil ich dann dazu «Ja» sagen kann und ich es selbstbestimmt erlebe. Dann fließt die Energie in die Aufmerksamkeit, dahin geht dann auch meine Kraft. Alle Fremdbestimmung schwächt, und das ist leider für sehr viele Menschen der Fall: Sie stehen in Lebenssituationen, die sie nicht wirklich wollen. Kraftquellen sind für mich auch Musik und Spiritualität. Lebensfreude beziehe ich aus dem Wichtigsten meines bisherigen Weges, der Verbindung zu unseren Kindern, dem ersten Enkel und zu meinem Partner, der mit mir schon 36 Jahre alle Höhen und Tiefen des Lebens teilt. ■

Von Birgit Kohlhasse ist im Verlag Urachhaus der Ratgeber **«Familie macht Sinn. Hilfen für die Lebenspraxis»** (ISBN 978-3-8251-7478-1) erschienen. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.birgit-kohlhasse.de

