

Gabriele Pohl

Familie – Basislager für Gipfelstürmer

Was Familien zukunftsfähig macht



OBERSTEBRINK

Vorwort: Der Ausstieg aus dem Hamsterrad	6
Einleitung	8
I: Der Blick aufs Ganze	15
Gestaltung statt Management	16
Familie = Vater – Mutter – Kind oder was?	21
Was heißt denn hier Familie?	22
Haben oder Sein – Was ist wesentlich?	26
Über das Wertevakuum der Gegenwart	33
Familie als Möglichkeitsraum	35
Geistesgegenwart oder die handyfreie Zone	38
Eine neue Familienkultur braucht es!	42
II: Der Blick auf die Eltern	55
Der Boden für ein geglücktes Familienleben ist eine gute Paarbeziehung	56
Auf einmal zu dritt	61
Was haben Eltern zu geben	66
Elternliebe – Kinderliebe	67
Zeitmanagement und der Sport	71
Herr der Zeit	74
Raus aus der Perfektionsfalle	79
Das Kind als Stellvertreter elterlicher Wünsche	82
Fehler machen	85
Familie ist kein Einheitsbrei, sondern eher Gemüsesuppe (unpüriert)	88
Krisen meistern	89
Die Rolle des Vaters im Speziellen	101
„Mein allerliebster Großpapa!“	106
Die höhere Perspektive	108
Wachstumsschmerzen	111



III: Der Blick auf die Kinder	115
„Nie“ und „Immer“	116
Was heißt Grenzen setzen?	
Und weshalb Kinder keine kleinen Tyrannen sind	119
Herausforderungen	123
Die Prinzessin auf der Erbse	127
Lob und Tadel	129
Zu viel von allem	132
... und zu wenig	137
Essenskultur	137
Übergänge	144
Kinder brauchen Rhythmus und Rituale	148
Feste feiern	152
Familiengeschichten	156
Gefühlskultur entwickeln	159
Kinder brauchen Natur	168
Kinderschutzgebiete	171
Gemeinsame Aufgaben	174
Kinder brauchen Spielräume	177
Oh weh, das Kind ist krank!	189
Der Umgang mit den Medien	191
IV: Der Blick in die Zukunft	197
Warum Familie nicht alleine zu schaffen ist	198
Jedem das seine, aber den Kindern ein bisschen mehr	200
Gipfelstürmer brauchen ein Basislager	203
Anhang	207



I: Der Blick aufs Ganze

Gestaltung statt Management

Fangen wir gleich mal mit ein paar wesentlichen Fragen an:

Fragen an den Leser/die Leserin:

- *Was macht für Sie Familie aus?*
- *Wie definieren Sie die perfekte Familie?*
- *Welche Werte sind Ihnen wichtig?*
- *Können Sie Ihre Erziehungsziele benennen?*

Vielleicht regen diese Fragen Sie dazu an, einmal einen anderen Blick auf sich und Ihre Familie zu werfen. Wenn all die Fragen Sie aber irritieren und Sie auf manche keine befriedigende Antwort finden, sollten Sie einfach weiterlesen.

Wenn Sie am Ende des Buches angekommen sind, nehmen Sie sich die Fragen vielleicht noch einmal vor. Sie haben dann eine Menge gelesen und ebenso viel nachgedacht. Sie haben hoffentlich manchmal gelacht, weil Sie sich in den Beispielen wiedererkannt haben, und haben dadurch ein bisschen Distanz zu sich und Ihrem „Familienbetrieb“ gewonnen. Vielleicht werden Sie dann andere Antworten haben.

Bei diesen Ausführungen greife ich zum Teil auf eigene familiäre Erlebnisse, aber vor allem auf Erfahrungen aus meiner langjährigen Beratungspraxis als Kinder- und Familientherapeutin zurück.

Mein Eindruck ist, dass Eltern sich an Stellen unter Druck setzen, die von außen diktiert scheinen, dass sie sich oft wider besseres Wissen Konventionen beugen, die weder den Erwachsenen noch den Kindern dienen. Ich möchte Sie, als Familienmutter oder Familienvater, ermutigen, sich wieder auf das zu besinnen, was Sie sich eigentlich selber wünschen. Auf das, was Ihr Familienleben bereichert, was Sie froh macht und was Ihnen dabei hilft, sich gut um die eigenen Bedürfnisse und die der anderen Familienmitglieder kümmern zu können.

Allzu oft schildern mir Menschen ihr Familienleben als Hamsterrad, aus dem auszusteigen ihnen ohne Hilfe nicht gelingt.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Eltern, wenn es ihnen gelingt, ein gutes Familienklima zu schaffen, die allermeisten Erziehungsaufgaben wesentlich besser und leichter lösen können. Genauer gesagt glaube



ich, dass keine gravierenden Probleme entstehen, wenn sich alle prinzipiell miteinander wohlfühlen. Weil dann gar nicht mehr so viele Reibungspunkte da sind. Weil sich keine starren Fronten mehr aufbauen.

Das heißt nicht, dass immer alles harmonisch sein muss. Streiten gehört auch dazu. Wärme entsteht durch Nähe UND durch Reibung. Ein sicheres Fundament, im Sinne von Wärme, Zuneigung und Sicherheit, ist wichtig, damit eine Unstimmigkeit einem nicht gleich den Boden unter den Füßen wegzieht.

Wie das genau geht, dass bei all dem äußeren Druck und Stress auch noch ein Familienleben möglich ist, das nicht noch mehr Arbeit bedeutet, sondern dabei hilft, Erziehungsprobleme und womöglich auch noch Paarprobleme zu lösen, soll hier versuchsweise entwickelt werden. Dabei müssen wir gar nicht perfekt sein. Gleichzeitig können wir möglicherweise die Aufgabe meistern, wesentliche Grundlagen für eine bessere Zukunft im Hinblick auf Tugenden, Menschlichkeit und Sozialfähigkeit zu schaffen.

Nun schreibe ich diese Gedanken zwar am Schreibtisch auf, erlebt, gelebt, gelegentlich auch erlitten, habe ich Familie aber im wirklichen Leben. Ich war als Kind selbst Teil eines großen Familienhaushaltes, mit Eltern, drei Geschwistern, einer Großmutter und einem mittellosen Kunstmaler, der bei uns durchgefüttert wurde. Meine Eltern waren berufstätig und eine Frau, die als junges Mädchen zu uns kam, führte unseren Haushalt bis ins hohe Alter.

Ich wurde Mutter von fünf Kindern, habe ein zweites Mal studiert, als schon drei Kinder auf der Welt waren, war jahrelang vorwiegend mit fünf Kindern zu Hause und dann voll berufstätig, seit mein Jüngster fünf Jahre alt war. Familienleben, wie es heute gelebt wird, von innen zu erfahren, gewähren mir meine inzwischen erwachsenen Söhne und Töchter mit ihren insgesamt dreizehn Kindern.

Viel gelernt habe ich im Austausch mit anderen Müttern und Vätern und vor allem von denen, die mit einer Sorge zu mir kamen und die nach neuen Wegen gesucht haben, ihr Familienleben zu gestalten.

Ich habe beileibe nicht alles richtig gemacht als Familienmutter! Wie sollte das auch gehen? Ich kenne genügend Hamsterräder aus eigener Erfahrung. Manche Erkenntnisse habe ich viel später gewonnen mit ein bisschen Abstand vom eigenen Familienalltag. Gelegentlich ist mir schon mal was im rechten Moment geglückt. Gelernt habe ich permanent an und mit meiner Familie.

Dass Familienleben keine Tätigkeit ist, die mal so eben nebenher erledigt werden kann, zu dieser Erkenntnis bin ich, naturgemäß, wie wohl alle Familieneltern, sehr schnell gekommen. Die Anerkennung für die nicht gering zu schätzende Leistung, Familienleben zu gestalten, kam mir – wie anderen Familieneltern auch – selten aus meiner Umwelt entgegen, vor allem in der Zeit, als ich ganz zu Hause war und „nicht gearbeitet“ habe.

Auf keinen Fall soll hier polarisiert werden: Rabeneltern gegen Glucken!

Ob man berufstätig ist und Kinder hat oder ob die eine oder der andere zeitweise zu Hause ist und sich überwiegend dem Kind widmet, oder ob das Kind vorwiegend in Institutionen betreut wird, sind Entscheidungen, die jeder für sich fällen muss.

Unbenommen bleibt allen die Aufgabe, ihr Familienleben zu gestalten.

Entweder – oder?

Sie, liebe Leser, haben sich für Kinder entschieden. Und was, wenn man dennoch gerne auch außerhalb der Familie arbeitet? Entweder – oder?

Womöglich könnte es eine Frage der Lebensphase sein, wie viel Zeit man vorwiegend mit Kindern verbringt und wie viel man dem Beruf widmet. Das wäre doch eine Option! Natürlich taugt dieses Modell nur dann, wenn es keine Notwendigkeiten gibt, beispielsweise weil man seinen Lebensunterhalt JETZT verdienen muss, weil man von keiner Seite Unterstützung bei der Kindererziehung bekommt oder aus anderen Gründen.

Meist steckt schließlich der einfache Grund dahinter, dass ein Einkommen nicht ausreicht, um einigermaßen gut zu leben, oder dass die Mutter oder der Vater alleine mit dem Kind oder den Kindern lebt und das Geld daher meist sowieso knapp ist. (Nur am Rande sei erwähnt, dass der durchschnittliche Verdienst eines Angehörigen der Mittelschicht die Lebenshaltungskosten für die Familie heute durchaus deckt, allerdings ist die Messlatte dafür, was eine Familie braucht oder sich leisten will, deutlich höher als noch vor 30 Jahren, angefangen beim Kurzurlaub zwischendurch bis zum Smartphone für die Kinder.)



Lassen wir mal probenhalber den finanziellen Aspekt beiseite: Nehmen wir an, es gäbe keine Selbstverwirklichung mit Kind oder die Karriere wäre wirklich durch Kinder blockiert. Dann gäbe es – theoretisch – noch diese Möglichkeiten:

Entweder das Kinderkriegen kommt nach der Karriere mit ihren beruflichen Selbstverwirklichungsmöglichkeiten. Das wird von manchen Frauen, den sogenannten Spätgebärenden, heute als einigermaßen befriedigend beschrieben. Sie kennen bereits die Vor-, aber auch die Nachteile des Berufslebens, konnten sich darin schon beweisen und freuen sich nun auf eine andere Lebensweise.

Oder die Karriere beginnt, wenn die Kinder aus dem Haus sind.

Ein Modell der Müttergeneration des 20. Jahrhunderts sah so aus:

Viele dieser Frauen starteten ihre Karriere, sobald die Kinder aus dem Haus waren oder groß genug, um auch ohne die dauerhafte Präsenz der Mutter auszukommen. Sie waren dabei oftmals viel zielstrebig und sicherer in dem, was sie wollten, als sie es direkt nach der Ausbildung gewesen wären – wie ein Rennpferd, wenn man die Stalltür öffnet. Es schienen ihnen dann noch einmal ungeahnte Kräfte zuzuwachsen, als die Kinderphase hinter ihnen lag. Mancher dazugehörige Mann war dann oft schon ermattet von der jahrelangen Routine des täglichen Arbeitslebens.

(Allerdings ging das eben mit erheblichen finanziellen Einbußen einher. Fragen Sie diese Frauen mal nach der Höhe ihrer Rente!)

Und sie mussten sich keine Sorgen um ihren Arbeitsplatz machen. Den gab es damals noch.

Erziehung im 21. Jahrhundert

Nun sind es gegenwärtig nach wie vor die Mütter, die den größten Teil der Kinderzeit zu Hause sind. Das heißt, sie sind beruflich erst einmal weitgehend ausgebremst. Meist arbeiten sie in Teilzeit und haben die Hauptlast an Haushalt und Kinderversorgung zu tragen. Als sinnvoll sehen sie diese Form kaum an. Zumindest wird diese Lebensform als anstrengend beschrieben. Daher gilt es heute, nach weiteren Möglichkeiten zu suchen.

Immerhin dauert die Kinderzeit in der Regel gerade mal zwanzig Jahre. Was ist das schon? Heute, wo Sechzigjährige sich noch mitten im Leben fühlen!

Es scheint wohl doch vor allem ein gesellschaftliches Problem dahinter zu stecken. Dazu später mehr.

Aber lassen Sie uns von den äußeren Gegebenheiten vorerst Abstand nehmen und uns mal die innere Situation anschauen:

Familie zu leben ist in gewissem Sinne schwieriger geworden, weil die gesellschaftlichen Einflüsse, Notwendigkeiten und Umbrüche der Familie ganz neue Aufgaben stellen. Gleichzeitig birgt die Tatsache, dass sich junge Familien nicht mehr im gleichen Maße wie die vorangegangenen Generationen auf Traditionen stützen, sondern ihr eigenes Familienmodell leben wollen, ein ungeheures Entwicklungspotenzial in sich.

Aber da sich junge Familien nicht auf Traditionen verlassen wollen und auch nicht nur „auf ihren Bauch“, brauchen sie ein gewisses Maß an Wissen über Entwicklungsbedingungen, die Kinder brauchen, und einiges an Überlegung, welche Werte für sie selbst wichtig sind und wie sie Partnerschaft und Familie eigentlich leben wollen. Bestenfalls im Austausch mit dem Partner, der Partnerin.

Es ist aber nicht für jede Situation ein anderer Ratgeber nötig. Dennoch gibt es gerade über Kindererziehung meterweise Literatur. Der Druck, den sich heutige Eltern oft machen, ja alles richtig zu machen, ist enorm.

Was nötig ist, sind individuelle Lösungen. Keine Rezepte.

Und: Kinder brauchen keine perfekten Eltern!

Sie brauchen ehrliche Eltern und solche, die sich ehrlich bemühen. Das schon. Aber Kinder verzeihen vieles, fast alles, denn ihre Eltern sind doch die wichtigsten Menschen überhaupt für sie.

Aber Kinder sind eben auch nichts, was zur Alltagsroutine gehört oder gar die Alltagsroutine stört.

Was erleben Kinder, wenn es heißt: Wer „macht heute die Kinder?“ (Das ist inzwischen allgemeiner Sprachgebrauch. Übersetzt heißt das: Wer ist heute dran, sie ins Bett zu bringen? Hoffentlich nicht ich, ich muss ja noch so viel erledigen.)

Klingt das nicht wie: Wer wäscht heute das Geschirr ab?

Wie schade, wenn ein für das Kind so wichtiger Zeitpunkt am Tag, die Abendzeit, der ein Kind häufig bang entgegenseht, die oft sogar mit Angst verknüpft ist, die aber auch besonders innig sein kann, als notwendige Pflicht angesehen wird. Zum Thema Schlafen aber später mehr.



Ist es nicht ein Privileg, Kinder haben zu können und das Leben mit ihnen teilen zu dürfen?

Ich möchte Ihnen Mut machen, ein bisschen mehr Kreativität, Humor und Gelassenheit in Ihren Familienalltag zu bringen. Gleichzeitig soll Ihnen das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes helfen, die richtigen Ideen zu entwickeln.

Eigentlich möchte ich vor allem Lust auf Familie machen!

Lust auf Gestaltung statt Management.

Fragen an den Leser/die Leserin:

- *Denken Sie einmal über alle gelingenden Situationen in Ihrem Alltag nach, die Sie zu diesem schwierigen Unternehmen Familie ermutigen.*
- *Warum gelingen sie?*
- *Woran scheitern sie am häufigsten?*
- *Haben Sie eine Erklärung, warum?*
- *Warum finden Sie Scheitern schlimm?*

Familie = Vater-Mutter-Kind oder was?

Was Familie heute bedeutet, ist nicht mehr so schnell zu beantworten. Das alte Modell: Vater-Mutter-Kind(-er) ist zwar immer noch die geläufigste Form, daneben gibt es aber eine große Menge anderer Formen des Zusammenlebens, die mit gleichem Recht als Familie bezeichnet werden können.

Was macht eine Gruppe von Menschen zu einer Familie?

Gemeinsam ist allen, dass sie generell bereit sind, über eine Zeitdauer hinweg Verantwortung füreinander zu übernehmen, sich gegenseitig zu unterstützen. Die Familie ist gekennzeichnet durch Intimität und Beziehungen, die zumindest zwei Generationen umfassen.

Sie ist im besten Falle der Raum, in dem man nichts sein muss, keine Rolle spielen muss, in dem man um seiner selbst willen geliebt wird, in dem man Sicherheit und Schutz erfährt bei Menschen, die einen tragen und beschützen, die verlässlich sind und in Notzeiten für einen

da sind. Ob es sich nun um eine Großfamilie handelt mit mehreren Generationen unter einem Dach oder um eine Einelternfamilie, das heißt Vater und Kind oder Mutter und Kind als kleine Einheit, oder um eine bunte Gruppe von Menschen, die miteinander Sorge tragen wollen für andere Generationen. So möchte ich auch verstanden werden, wenn ich von Familien spreche. (Der Einfachheit halber und der besseren sprachlichen Verständlichkeit zuliebe spreche ich in diesen Ausführungen aber von Vater und Mutter, zumal es nach wie vor das gängigste Modell ist.)

Liebe, Vertrauen, Geborgenheit, Sorge umeinander sind Begriffe, die einem spontan bei Familie einfallen. Das ist es, was wir uns alle wünschen.

Und Sie als Mutter oder Vater möchten so gerne diejenige/derjenige sein, die/der etwas ausstrahlt, das die Familie zusammenhält, als freundlicher Mittelpunkt?

Haben Sie dennoch manchmal das Gefühl, dass Sie eher Managerin eines Betriebes sind, Organisator, Rationalisiererin, Kommandant und nicht zuletzt Taxifahrerin?

Haben Sie gar das Gefühl, sich Morgen für Morgen in ein Hamsterrad zu begeben, aus dem Sie am Abend todmüde aussteigen und ins Bett fallen?

Dann wird es Zeit, sich Ausstiegsmöglichkeiten zu überlegen!

Lassen Sie uns von vorne beginnen:

Was heißt denn hier Familie?

Wussten Sie das? Mehr als drei Viertel aller Jugendlichen sind nach einer Shell-Jugendstudie davon überzeugt, dass eine intakte Familie die wichtigste Voraussetzung für ein glückliches Leben ist. So ganz schlecht scheint das Modell also nicht zu sein. Zumindest scheint die Familie heute in einer zunehmend als feindlich erlebten Welt, einer kalten Welt, ein Sehnsuchtsort zu sein.

Ja, der Anspruch an die Familie ist hoch und die Erwartungen können häufig nicht eingelöst werden.

Viele Familien bröckeln auseinander, fügen sich unter Umständen in neuen Konstellationen zusammen oder bleiben zerrissen, die Kinder haben zwei Zuhause oder einen Wochenendpapa.



Dennoch sucht man das Scheitern des Projektes nicht beim Modell Familie an sich, sondern beim Einzelnen, meist beim Partner, der die Erwartungen, die man an die Lebensgemeinschaft hatte, nicht erfüllen konnte. (Ich gehe jetzt mal davon aus, dass die meisten es zumindest zum Zeitpunkt der Trennung als Scheitern ansehen. Denn vorgenommen hatte man sich ja primär zusammenzubleiben.)

Warum halten wir an diesem – offenbar immer schwerer lebbaren – Modell heute nach wie vor fest? Welche Vorteile versprechen wir uns, welche Lernfelder suchen wir hier, welche Sehnsüchte verbinden wir damit?

Familie ist keineswegs ein Auslaufmodell, bei allen Schwierigkeiten. Insbesondere für die heranwachsenden Kinder bleibt der Lebenszusammenhang innerhalb der Familie zumindest wünschenswert.

Die traditionell geführte Ehe als gesellschaftlich getragenes Modell der gegenseitigen Versorgung, wie sie noch vor wenigen Jahrzehnten gängig war, gibt es kaum noch. Frauen sind ökonomisch unabhängiger und haben ein anderes Selbstbewusstsein.

