



Mehr Selbstfreude der Eltern wünscht sich Diplom-Sozialpädagogin Birgit Kohlhase.

www.birgit-kohlhase.de
Kind & Familie in Möhringen

Familie macht Sinn

Im Gespräch mit der Buchautorin Birgit Kohlhase

„Gibt es etwas Wichtigeres als Kinder?“ Manche Eltern fragen sich dies wohl leise zweifelnd angesichts der zunehmenden Herausforderung an ihre Elternrolle. Die geringe Geburtenrate in Deutschland gibt darauf eine deutliche Antwort. Für Birgit Kohlhase, Buchautorin und Mutter von vier Kindern, ist diese Frage zugleich Antwort. Beate Gebhardt und Barbara Jonischkeit erzählte die Sonnenberger Beziehungstherapeutin mehr über das Elternsein heute.

Birgit Kohlhase will Mut machen. Mut sich auf das Lebensmodell Familie einzulassen. Jungen Erwachsenen und gestandenen Eltern will Kohlhase zeigen, dass man auch – oder gerade – mit Kindern zu sich selbst kommen kann. Bei Vorträgen, in der Sonnenberger Beratungspraxis und in ihrem 2004 erschienenen Buch bietet die Diplom-Sozialpädagogin Hilfen für die Lebenspraxis. „Familie macht Sinn“ lautet der Buchtitel. Gedacht als Leitfaden, sich mit seiner Rolle als Mutter oder Vater positiver auseinanderzusetzen.

Selbstbestimmte Balance

„Für mich selbst steht Familie immer an erster Stelle“, betont die über viele Jahre hinweg überzeugte Vollzeit-Mutter. Abgestimmt auf das Alter ihrer Kinder, die heute zwischen 19 und 29 Jahre alt ihre eigenen Wege gehen, hatte sich Kohlhase immer auch ehrenamtlich und freiberuflich engagiert. Eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin und ein Studium zur Diplom-Sozialpädagogin gehören ebenfalls zu ihrer Biographie. Die eigenen Lebensthemen zu pflegen, die auch mal nichts mit Familie zu tun haben, ist die zentrale Botschaft der heute 55-Jährigen. Dies lebt sie

selbst, um ihre eigene Identität zu knüpfen und um in Balance zu bleiben. Dies rät sie auch anderen. Die eigenen Themen sind auch deshalb so wichtig, um mit den älter werdenden Kindern mithalten zu können, und um mit diesen im Gespräch zu bleiben, weiß die diplomierte Sozialpädagogin, die seit 2001 Paare in allen Lebensfragen berät. Insbesondere Frauen und Müttern bietet sie Einzelberatung in ihrer Sonnenberger Praxis an. Den Problemen von mutlosen Müttern und Frauen begegnete sie bereits in der Schweiz, als sie dort lebend ein „Eltern-Fach-Forum“ aufbaute und Seminare hielt.

Elternrolle als Herausforderung unserer Zeit

Mut und eigene Lebensbejahung sind sehr wichtige Faktoren, um sich erfolgreich auf das Lebensmodell Familie einzulassen und um Kinder zu erziehen, betont Kohlhase. Ein Lebensmodell von dem man angesichts rückgängiger Geburtenzahlen und einer zunehmenden Brüchigkeit immer mehr den Eindruck hat, es sei ein Auslaufmodell in unserer Gesellschaft.

Gefragt nach ihrem Eindruck, ob man jungen Menschen heute Mut machen müsse, eine Familie zu gründen, verweist Birgit Kohlhase auf aktuelle Umfrageergebnisse: „Der Wunsch nach Familie und Sicherheit, die diese gibt, ist schon da.“ Dies bestätigen 80% der Befragten in der Shellstudie aus dem Jahr 2007, für die Familie nach wie vor wichtig ist, um wirklich glücklich zu leben. Gleichwohl sind große Existenzängste bei jungen Menschen zu beobachten, bestätigt Kohlhase. Berufseinsteiger bekommen beispielsweise nur Zeitverträge. Es mangelt an sicheren Arbeitsplätzen. Dies bremst den Wunsch nach Familiengründung, vor allem von Männern, „die sich den Schuh der

Existenzsicherung für die Familie stärker anziehen“, wie Kohlhase es nennt.

Der Kinderwunsch sei bei Frauen im Alter zwischen 30 und 35 Jahren besonders stark ausgeprägt. Sie finden aber oft nicht den passenden Partner hierzu, beobachtet Kohlhase. Männer wollen länger frei und ungebunden sein. Kinder beschneiden die herkömmlichen Freiheiten. Und die Entscheidung für Kinder gilt ihr Leben lang. Hier besteht eine sehr hohe Verbindlichkeit, die viele Männer in letzter Konsequenz nicht tragen wollen. Unverbindlichkeit sieht die Paartherapeutin als Zeichen unserer Zeit und führt Jugendwahn und fehlende Vorbilder für das gesunde und reife Altern an. Die Folge: Mit 35 Jahren sei man heute oft noch nicht erwachsen, will noch keine Verantwortung übernehmen – nicht für andere, auch nicht für Kinder. Aber es ist schwierig hier eine allgemeingültige Aussage zu finden, fügt dem Kohlhase schnell hinzu. Denn, es gäbe auch genügend Beispiele von ganz jungen Eltern, die dies locker hinkommen.

„Es liegt nicht so sehr an den Frauen“, meint die Beziehungstherapeutin mit Blick auf die Ängste vor der Familiengründung und ergänzt globale Veränderungen wie Klimawandel oder den Zweifel an der Beständigkeit einer Partnerschaft. Es mangelt an klarer Orientierung und stabilisierenden sozialen Verhältnissen. Das Familienbild aus den 50er Jahren funktioniert nicht mehr. „Und das ist gut so“, lobt Kohlhase das gewachsene Selbstbewusstsein der Frauen heute. Frauen wollen heute finanziell unabhängig sein und legen daher viel Wert auf eine eigene Berufsbiografie. Dies führt aber auch zu einer zeitlichen Verschiebung des Kinderwunsches und damit auch der Familiengründung. Heute sind Frauen bei Geburt ihres ersten Kindes durchschnittlich 30 Jahre alt.

Kinder, ein oft verkannter Lebensschatz

Da steht plötzlich die Frage im Raum: Redet uns eine ökonomiegeleitete Gesellschaft die Kinder aus? Kohlhase bestätigt: „Es gibt jetzt schon eine Generation, die es gar nicht mehr aushalten kann, ihre Kinder den ganzen Tag um sich zu haben.“ Kinder werden heute oft negativ erlebt, als Nervensägen oder Tyrannen bezeichnet, sobald sie alt genug sind, den Kinderwagen zu verlassen. Wirtschaftliche Belange treten auch bei Frauen immer mehr in den Vordergrund. „Vollzeit-Mutter zu sein, wird uns langsam ausgeredet“, bedauert Kohlhase und ergänzt: „Hierfür ist heutzutage ein starkes Selbstbewusstsein nötig.“ Wenn man als Vollzeit-Mutter unzufrieden ist, sollte man sein Kind aber lieber fremd betreuen lassen, meint Kohlhase: „Das ist okay!“ – sofern das Kind eine Bindung zur Betreuungsperson aufbauen kann. Dies allerdings sei wichtig, damit bei Kindern ein Urvertrauen ins Leben entstehen kann. Und daran hat Kohlhase einige Zweifel, angesichts häufiger Personalwechsel in Kinderbetreuungseinrichtungen.

Eltern brauchen mehr Lebensmut

Warum sind denn Eltern heute so gestresst, woran liegt dies, wollen wir von Birgit Kohlhase wissen. „Ängste nehmen heute stark zu“, erklärt die Therapeutin. Früher hatten die Menschen mehr Grundvertrauen in sich. „Wir leiden hier auf hohem Niveau“, meint Kohlhase und wünscht sich mehr Selbstfreude. „Wir sollten ‚Ja‘ zu Kindern sagen können, und damit auch ‚Ja‘ zum Leben. Wir sollten uns Mut machen: ‚Wir packen das!‘. Und den Konsumquatsch mal sein lassen. Eltern brauchen ▶

Anzeigen:

Wir sind schon bald wieder da
und sehen uns Mitte Februar!

EIS-CAFE CORTINA



Täglich geöffnet von 10 bis 22.30 Uhr
Inhaber: Graziana Giocippe
Filderbahnstraße 50
Möhringen



seit April 2008
Beratungsstelle für
Stillmütter



Hebammenpraxis und Stillambulanz Sonnenberg

Claudia Wellmann
Laustraße 40 70597 Stuttgart
Tel. 0711/765 76 80 Fax 0711/67 47 892
www.hebammenpraxis-sonnenberg.de
Bürozeiten: Montag – Freitag 10–12 Uhr

Die neue Kollektion 2008

**fiorenza o niente,
Filztaschen und
Accessoires**



Sehen, fühlen und
anprobieren:

Mittwoch und Samstag 9-12 Uhr
Showroom Malerstr. 10A, S-Möhringen

www.fiorenza.de

DIE ADRESSE!

Iris Conradt

Atelier für Maßschuhe und Orthopädie

**Leicht, luftig
und bequem ...**



**... durch den
Modesommer!**

**Laufen Sie
bequem!**

WALDLÄUFER

Wir freuen uns auf Sie.
Herzlich willkommen.

Sigmaringer Straße 11
70567 Stuttgart-Möhringen

Telefon 07 11 / 75 43 17
Telefax 07 11 / 1 20 21 36
atelier@wolkenweichgehen.de

wolkenweichgehen

Lebensmut!“ Für Kohlhasse ist es ein Trugschluss, zu glauben, dass der Verzicht auf Kinder zu mehr Selbstverwirklichung führt. Eine Herausforderung anzunehmen, braucht eine starke Persönlichkeit. Und die größte Herausforderung unserer Gesellschaft sei, in der Elternrolle zu bestehen!

Vorrang an Normierung und Intellektualisierung
Es hat sich in der Tat einiges geändert, das es den Eltern schwerer macht. Im Bildungswesen zum Beispiel. Früher – wann immer dies auch war – bedeutete eine gute Bildung, dass man das Leben gut bewältigen kann, führt die Familienexpertin aus. Heute sichert eine gute Bildung dies nicht mehr. Wesentlich für die Zukunft sei angesichts vieler Unsicherheiten die seelische Stabilität des Kindes. Die Wissensvermittlung übernehmen Lehrer, für die Persönlichkeitsentwicklung sieht Kohlhasse vor allem Eltern gefordert.

Wünschen sich diese das normierte Einheitskind: musisch, sportlich, sympathisch, sozialkompetent und leistungsorientiert? Solche Normierung scheint mit dem Bedeutungszuwachs frühkindlicher Bildung schon im Kindergarten zuzunehmen. Kohlhasse distanziert sich von diesem Einwand: „Ich will keine Kindergartenschelte betreiben.“ Doch auch sie beobachtet, dass man immer häufiger alles in eine bestimmte Form bringen möchte. Und dass Zertifizierung und Normierung auch vor Waldorfindergärten nicht halt machen. „Heute dienen wir einem Raster und nicht das Raster uns!“, beanstandet die Familienexpertin. Dabei gehe etwas verloren, meint sie, das man Kindern immer zugestanden hat: „Wir lassen Kindern keine Zeit mehr, sich zu entwickeln. Wir sind zu ungeduldig.“ Kinder werden immer mehr als zu klein geratene Erwachsene gesehen. Und hier sitzt der Denkfehler vieler Eltern: je früher man etwas beginnt, desto eher erreichen die Kinder das Ziel – aber das Gegenteil ist der Fall. Entwicklungsphasen der Kinder kann man nicht beschleunigen. Kleinkinder beispielsweise sind von Wahlmöglichkeiten überfordert und eine zu frühe Entscheidungsfreiheit der Kinder kann Auswirkungen auf die seelische Reife im Jugendalter haben, führt die Expertin aus und wünscht sich mehr Entscheidungskraft der Eltern.

Und was stresst nun die Eltern? Schulpläne und Turbogymnasien sind überfrachtet, es fällt nichts weg, weiß Kohlhasse aus eigener Erfahrung ihrer Kinder. Aber immer mehr Erkenntnisse der neuesten Forschung kommen hinzu. „Unsere Kinder haben doch auch keine größeren Gehirne als früher“, mahnt Kohlhasse. Schon in der Schule würde eine überhöhte Intellektualisierung erzwungen, das setze Eltern mit ihren Hilfs- und Stützprogrammen sehr unter Druck.

Vergleichzeitigung macht krank

„Schnell, schnell, wir haben keine Zeit“, ist ein häufiger Satz von Müttern. Dabei sollten wir lieber mal innehalten und überlegen, was uns überhaupt wichtig im Leben ist, rät Kohlhasse. Zeit und Aufmerksamkeit ist der größte Luxus, den wir unseren Kindern mitgeben können. Wir haben zwar mehr Zeit als noch die Generationen vor uns, diese ist aber prall gefüllt. Der Terminkalender von Familien ist voll. Wir versuchen oft, mehrere Leben in ein Leben zu packen, beschreibt Kohlhasse diese Mehrlebigkeit. Gemäß dem Anspruch: Wenn ich nur genügend organisiert bin, kann ich alles gleichzeitig erreichen. Und dann erzählt Kohlhasse von dem Paar, das ihre Hilfe suchte. Den Tag straff geregelt,

gab sich das Elternpaar nur noch die Klinke in die Hand. Die so starken Berufstätigen saßen als schlaffe, ausgelaugte Eltern vor ihr. „Diese Vergleichzeitigung überfordert uns“, so die Paartherapeutin, „und macht uns auch krank.“ Die Zeiten sind zwar heute friedlich, der innere Kriegsschauplatz, wie Kohlhasse es nennt, sind heute die Seelen.

Was tun? „Wir könnten viel von Kindern lernen, wenn wir uns auf ihr Tempo einlassen würden“, rät Kohlhasse, „stattdessen zerran wir sie in unsere Hektik“. Die Zeit selbstbestimmt zu gestalten ist eine hohe Kunst. „Das müssen wir wieder neu lernen.“ Eine Tasse Tee in aller Ruhe. Oder das Wochenende zuhause. Es sind die kleinen Momente aus denen Kohlhasse für sich persönlich positive Lebensqualität zieht. In der Realität der meisten Familien beobachtet die Beziehungstherapeutin aber anderes und empfiehlt: „Die Beschleunigung des Lebens ist da, aber wir sollten darauf achten, dass wir nicht überrannt werden.“ Dies könnte gelingen, indem man sich beispielsweise jeden Tag etwas weniger vornimmt.

Familie zwischen Himmel und Hölle

Familie kann Himmel oder Hölle sein und je nach eigener Kraft an Abgründe führen. Da religiöse und kulturelle Traditionen sich auflösen, finden Mütter und Väter immer schwerer Halt, wissen nicht wie sie Dinge einordnen, woran sie sich orientieren sollen. Auch die vielen Erziehungsratgeber irritieren eher, meint Kohlhasse, da sie insgesamt gesehen letztlich zu allen Erziehungsstilen führen, die möglich sind. Die Verunsicherung nimmt dadurch noch zu: Wie gehe ich mit den Dingen um, die um mich herum passieren. Darauf fehlt vielen die Antwort. So leben wir immer mehr im Vergleich zu anderen. Das sei an für sich auch nicht schlecht. „Aber“, meint die Sozialpädagogin, „man darf nicht in die Falle des schlechten Gewissens laufen, nach dem Motto: Alle anderen kriegen es hin, nur ich nicht.“ Kinder sind ein Lebensschatz. Durch Kinder tut sich für Erwachsene ein eigenes Entwicklungspotenzial auf, dies soll auch Kohlhasse Buch vermitteln. Familie als Himmel. Mit Kindern erleben die Erwachsenen meist die Welt nochmals ganz neu. Das ist wie eine zweite Chance. „Man bewundert wieder einmal ein Gänseblümchen, oder man empfindet auf einmal wieder den Lärm, an den man sich schon gewöhnt hatte.“ Mit Kindern kann man die Welt neu anschauen und neu hinterfragen. Eltern erleben durch Kinder eine ganze Palette an neuen Emotionen. Und Kinder sind ein gnadenloser Spiegel, um sich selbst besser kennen zu lernen. Wenn man die Chance nutzt und sich selbst spiegelt: „Das hättest Du anders machen können“, kann man Verhaltensweisen wie rumbrüllen hinterfragen und ablegen. „Denn Erziehung fängt immer bei mir selber an.“ Die eigene Lebensbejahung, die Selbstwertschätzung und das Bewusstsein für die eigene Leistung sind sehr wichtig für die Erziehung, betont Kohlhasse immer wieder. Wenn man sich selbst – auch gerade als Mutter – annimmt, kann man seinem Kinde hiervon mehr mitgeben.

Gibt es etwas Wichtigeres als Kinder? Diese Frage stand am Anfang. Eine größere Herausforderung als Kinder kann man nicht haben, um sich selbst kennenzulernen und zu entwickeln, meint hierzu Kohlhasse. Das mache es zwar oft nicht einfach, aber man wächst mit den Aufgaben. „Nur durch meine Erwerbstätigkeit wäre ich nicht an den Punkt gekommen, an dem ich heute als Mensch stehe.“