

«VIELES LASTET GERADE MAL AUF EINER SCHULTER»

Die Kleinfamilie zerbreche an den Anforderungen des Alltags:
Laut einer Familientherapeutin braucht es klar neue Modelle.

mit Birgit Reimann Meisser sprach Magdalena Ceak



*Ein junges Modell:
Viele Paare sehen das menschliche
Glück darin, eine eigene
Familie zu gründen und ein bis
zwei Kinder zu haben – das schafft
teilweise zu hohe Erwartungen.
Bild Thomas Weiss/Pixelio*

Frau Reimann Meisser, die Familienplanung kann heute ganz schön anstrengend sein, warum eigentlich?

Birgit Reimann Meisser, Familientherapeutin in der Spezialpsychiatrie der PDGR: Ich kann mir vorstellen, dass unsere komplexe Welt gerade schöne, natürliche sowie leibliche Themen komplizierter machen kann. Auf der einen Seite macht sich jedes Paar Gedanken, wie es wäre, wenn aus ihrer Liebe ein kleines Wesen entstehen würde. Ich denke, dass jede Liebe fruchtbar sein möchte. Unsere mittlerweile schwierig gewordene Welt lässt vielleicht auch sehr viel Sehnsucht aufkommen: nach einem Familienleben, das Halt gibt und das die Funktion einer friedlichen Zelle einnimmt. Je bewusster das einem Menschen wird, desto

anstrengender wird es. Schliesslich weiss man nicht, ob sich diese Hoffnung und diese Sehnsucht auch wirklich erfüllen werden.

Noch heute wird in der Gesellschaft das menschliche Glück darin gesehen, dass Paare eine Familie gründen sollen – so war es auch früher. Wieso hat sich da nichts geändert?

Ich glaube, das hat wirklich damit zu tun, weil es eine Hoffnung und Sehnsucht der Menschen ist. Aber die hohen Scheidungsraten zeigen uns eigentlich, dass die hohen Erwartungen für viele nicht in Erfüllung gehen. Für viele ist es eben nicht so, dass das grosse Glück und der Lebenssinn in der Gründung einer Familie liegen.

Hat diese Unzufriedenheit mit unseren teils zu hohen Ansprüchen im Alltag zu tun? Es ist nun einmal schwierig Familie, Partnerschaft, Karriere und Haushalt – und das noch ohne Unterstützung – unter einen Hut zu kriegen.

Ich vermute stark, dass es mit sehr hohen Ansprüchen zu tun hat. Gerade diese Idee von einer perfekten Elternschaft, Familie und vor allem Mutter wird von uns so überhöht, dass wir am Schluss vielleicht auch ganz unnötig enttäuscht sind. Wenn wir das als normale Möglichkeit ansehen würden – auch mit allen Erwägungen, dass das Familienleben nicht immer

traumhaft ist –, dann würde es jedem Einzelnen besser gehen. Denn der Alltag holt uns immer ein. Das ist ja auch im Beruf so: 40 Jahre Berufsleben sollten auch einmal glücklich überstanden werden. Wir würden uns gut daran tun, wenn wir gewisse Glorifizierungen oder Mystifizierungen von einer Mutterschaft, sprich Familie, etwas reduzieren. Natürlich ist das Familienleben etwas Schönes und Einzigartiges – aber es gibt keine Garantie dafür, dass dies in jedem Fall gelingt. Es ist nun einmal so, dass sich Menschen im Laufe ihres Lebens verändern. Aber auch unsere Welt verändert sich dramatisch und vor allem sehr schnell. Und wenn man zu viele Erwartungen an etwas hat, ist die Enttäuschung schon ein bisschen vorprogrammiert. Und wie wir an den hohen Trennungs- und Scheidungsraten sehen, ist oft das Scheitern vorprogrammiert. Ich glaube, dass wir darüber nachdenken müssen, ob es nicht gut wäre, Ansprüche auf allen Ebenen etwas zu reduzieren. Und vielleicht ist dieses recht junge Modell von einer Mama, einem Papa und einem bis zwei Kindern nicht das richtige. Vor einigen Jahrzehnten haben wir in sehr grossen Familien mit vielen Kindern gelebt. Vielleicht müssen



Birgit Reimann Meisser: «Wir müssen die Bewältigung des Alltags auf mehrere Schultern verteilen.»

wir die Bewältigung des Alltags auf mehrere Schultern verteilen: Wenn eine Frau gleichzeitig eine gute Mutter, Ehefrau, Tochter, Freundin, Patentante und Arbeitnehmerin sein muss, dann wird

es eben schwierig. Vieles lastet auf gerade Mal einer Schulter.

Aber dieser Schritt muss zuerst von der Gesellschaft akzeptiert und angenommen werden, bevor wir unsere Ansprüche zurückschrauben? Denn die ganzen Modelle und Rollenverteilungen kommen ja auch von aussen.

Wenn wir jungen Paaren so drastische Vorgaben machen, wie 40 Jahre ihres Lebens aussehen sollen und wie alles abzu- laufen hat, dann kommt es zu diesen hohen Erwartungen und den darauffolgenden Enttäuschungen. Wir müssen als Gesellschaft gewisse Dinge überdenken: Wie gehen wir als Frauen mit anderen Frauen um? Wie reden wir über gelingende Mutterschaft? Welchen Druck machen wir uns auch selbst? Wie gehen Frauen und Männer miteinander um? Viele Männer beteiligen sich heute eindrücklich am Familienalltag. Und trotzdem muss man feststellen, dass das gesamte Management einer Familie und des Alltags oft bei den Frauen liegt. Die Männer kümmern sich um das Sport und Spiel mit den Kindern – aber die Lebensorganisation landet oftmals nur bei den Frauen. Und dann beschweren sich die Männer oft, dass die Frauen sie ja gar nicht lassen: Die Männer wollen mehr Verantwortung übernehmen und an der Erziehung teilhaben. Frauen müssen deshalb auch lernen delegieren und loslassen. Und in diesem Zusammenhang müssen wir als Gesellschaft eventuell auch die Frauenrolle, aber auch die Mutterrolle überdenken und entlasten. Ist eine gu-

«Jede Mutter möchte es gut machen.»

te Mutter auch eine gute Mutter, wenn sie ihr Kind zur Oma oder einen ganzen Tag in die Kindertagesstätte gibt? Darf sie trotzdem eine gute Mutter sein? Oder wird dann im Café, im Verein oder im

Freundeskreis über sie geredet, weil sie sich nicht rund um die Uhr, ausschliesslich um ihr Kind kümmert? So kommt eine Frau unter Druck: Denn jede Mutter möchte es gut machen – auch wenn sie Teilzeit arbeitet und dazuverdienen möchte. Viele Mütter fahren ihre Kinder an alle möglichen Orte, damit sie in die Reitstunde, ins Ballett oder Tennis gehen können. Aber diese Mutter hetzt, um eben den Ansprüchen gerecht zu werden. Das belastet und brennt natürlich aus. Hinzu kommt, dass die Frau in der Regel den Kürzeren zieht: Entweder ist sie vom Mann abhängig, arbeitet Teilzeit und es reicht finanziell doch nicht oder zieht bei der Pensionskasse massige Nachteile ein. Und geht sie ganz in die Mutterrolle und die Rolle der Familienfrau, wird sie ganz zerrissen, weil das gesamte Familienmanagement doch bei ihr bleibt. Als Gesellschaft müssen wir definitiv viel mehr Spielraum geben: Wie gut ist ein Mensch, wenn er nicht unseren Wertevorstellungen – die ja in Bezug auf das Familienleben noch nicht so alt sind – entspricht? Früher haben wir nun einmal an-

«Wir Menschen brauchen immer Zeit und müssen unseren Übungsweg gehen.»

ders gelebt: Die Familien waren grösser und die Arbeit in der Nähe. Da waren auch die Grosseltern in der Nähe, die viel abgenommen haben – die Eltern waren trotzdem gute Eltern und mussten sich für nichts rechtfertigen.

Es ist aber ein langer Prozess, bis sich die Wertvorstellung und die Erwartungen der Gesellschaft ändern.

Die Wertvorstellungen, Sehnsüchte, Hoffnungen und Erwartungen, die wir heute besitzen, sind ja mit uns gewachsen. Es sind denn auch Errungenschaften für die wir dankbar sein sollten. Die Frauen beteiligen sich beispielsweise mehr am Erwerbsleben.

ANZEIGE

Ihr Fachgeschäft in Chur

HEILSTEINE UND GLÜCKSBINGER MIT KRAFT

membrini
KRISTALLE · SCHMUCK · EDLE STEINE

www.membrini.ch

Bauherrenregel 71:

QUALITÄT GEHT VOR, BEI TÜR UND TOR.

LÜCHINGER
METALL · GLAS · TÜR & TOR

Telefon 081 501 10 10
www.luechinger-metallbau.ch

Jetzt bestellen!

Muttertag-Strauss für Ihre liebe Mutter

Vertrauen Sie unserer Beratung:
Patrick Müller, Sonnenbergstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081 / 353 27 47, E-Mail: blumen@joos-chur.ch
www.joos-chur.ch beratend. blumig. fantasievoll.

Man sollte in diesem Zusammenhang sehen, dass es auch eine positive Entwicklung war. Wir Menschen brauchen immer Zeit und müssen unseren Übungsweg gehen. Aber vielleicht brauchen wir auch Zeit, um die jetzige Situation kritisch und gerecht anzuschauen und zu entscheiden, was ein nächster Schritt sein kann. Vieles in der Gesellschaft sind Versuche – und jedes Ergebnis ist teils erfolgreich, teils misslungen. Und dem schlechteren Teil eine Besserung zuzuführen ist wichtig.

Irgendwie hat man heute das Gefühl, dass Paare mit einem Kinderwunsch die Familiengründung wie ihre Hochzeit oder das erste gemeinsame Haus planen.

Ich denke, dass viele Paare das so nutzen. Ich erkenne darin eine menschliche Errungenschaft. Heute können wir den Kinderwunsch gewissermassen bewusst steuern und den Zeitpunkt für den Beginn des Elternseins bestimmen. Das war ja in den früheren Generationen nicht so: Wir Frauen haben heute die Möglichkeit, auch im höheren Alter noch Kinder zu bekommen. Andererseits gibt es auch Paare, die nicht so einen Wert auf den Zeitpunkt legen, oder andere, die sich gar etwas unüberlegt in die Situation begeben. Aber das Planen des Kinderwunsches ist auch eine Möglichkeit, dem Leben einen Rahmen aufzuprägen, und um zu sagen: «Nein, die Karriere möchte ich zuerst planen und das Muttersein kann ich zehn Jahre aufschieben.»

Das wäre eine der Errungenschaften, von denen Sie eben gesprochen haben.

Ja. Gerade ausgebildete Frauen, Frauen, die sich auch finanziell ausrüsten möchten, oder Frauen, die alleine leben, aber trotzdem Mutter werden möchten – die entscheiden sich für den geplanten Weg. Das ist nun einmal die Errungenschaft, die wir in dieser freien und individualisierten Gesellschaft leben können. Trotzdem denke ich, dass die Familienplanung nicht zu technisch werden sollte. Wir reden hier immer noch über das Leben, und das Leben ist nun einmal nicht kontrollierbar. Es ist schon schade, wenn Paare die ganze Zeit daran denken, was denn nun der ideale Zeitpunkt für ein Kind wäre. In meiner persönlichen Lebensrückschau gibt es das nicht: Es gibt keinen richtigen oder perfekten Zeitpunkt. An dieser Stelle geht ein Stück weit das Schwimmen mit dem Leben verloren. Und da wünsche ich mir schon, dass die Errungenschaften sinnvoll genutzt werden: Schlussendlich kann man mit dem Kinderwunsch so lange warten, bis der Körper an einem ganz anderen

«Vielleicht ist die goldene Mitte in Bezug auf die Familienplanung richtig.»

«Der Zeitgeist gibt uns vieles vor.»

«Wir haben so viel errungen, wofür wir dankbar sein sollen und müssen.»

Punkt ist, und dann fehlt das Schöne sowie Spontane. Denn Sexualität ist etwas Erotisches und soll schlussendlich auch dieses menschliche Wunder repräsentieren. Man sollte den Mut haben, um einfach zu springen – denn es kommt, wie es kommen muss. Und man kann immer Platz für ein Kind schaffen.

Man erlebt es gerade bei gut ausgebildeten jungen Frauen, welche die Karriere eine Weile vorziehen, und wenn sie sich dann für ein Kind bereit erklären, dann klappt es eben nicht. Beim Paar entsteht ein Druck...

... genau solche Fälle zeigen, dass wir einen Kinderwunsch nicht genaustens planen können. Man muss sich immer wieder bewusst werden, dass der Körper – sei das bei der Frau oder beim Mann – nicht zu jedem Zeitpunkt bereit ist. Jeder ist immer dem aktuellen Moment ausgeliefert. Vielleicht zeigt sich auch eine hormonelle Störung. In solchen Situationen erkennt man, dass wir Menschen keine Maschinen sind. Man kann nicht einfach auf einen Knopf drücken und die Schwangerschaft tritt ein. Wir dürfen nicht vergessen, dass ein Kind auch ein Geschenk ist. Was aber nicht heissen soll, dass wir die gewonnenen Errungenschaften nicht nutzen sollen: Wir sollen dafür dankbar sein, was uns die Forschung und die Medizin ermöglichen. Wir können am Leben teilnehmen – ganz nach unseren Fähigkeiten und Vorstellungen. Vielleicht ist die goldene Mitte in Bezug auf die Familienplanung richtig: Ein bisschen planen und Sorge tragen, dann ein bisschen auch loslassen.

Aber das Planen ist ein entscheidender Punkt in unserem Alltag – es ist sozusagen ein Teil von uns.

Die Planbarkeit und die Machbarkeit durchdringt uns auf allen Ebenen. Der Zeitgeist gibt uns vieles vor. Wobei sich der Zeitgeist – auch auf negative Art und Weise – auf die Kinderwunschsituation und das erwartete Glück auswirkt. Wir sind irgendwie auf dem Weg in die gute alte Zeit: Man kann wieder von zu Hause aus arbeiten – schliesslich können die Mails auch abends am Laptop gecheckt werden. Wir rücken als Familie mit dem Arbeitsplatz wieder näher zusammen. Aber ich glaube, dass es sich nicht mehr so wie früher sich auswirken wird. Ich bin überzeugt, dass es in einer belastenden Form zusammenrückt: Man wird immer versuchen, alles unter einen Hut zu bringen – wichtige Geschäftsmails beantworten, Essen zubereiten und die Hausaufgaben der Kinder kontrollieren. Aber das Informationszeitalter

Editorial

GANZ IM ZEICHEN DER FAMILIE

In fünf Tagen – genauer gesagt am 15. Mai – wird der Tag der Familie gefeiert. Ins Leben gerufen wurde der internationale Gedenktag von den Vereinten Nationen im Jahr 1993: Die Familie ist für viele Menschen ein grosser emotionaler Rückhalt und viele sehen den Sinn des Lebens dahinter. Gerade junge Paare wünschen sich eine eigene Familie mit Kindern.

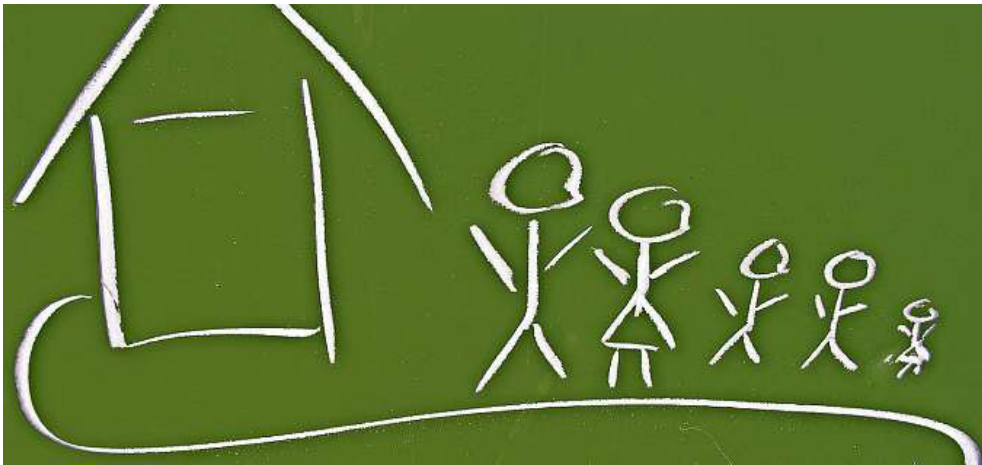
Der heutige internationale Tag der Familie soll die Bedeutung der Familie hervorheben und das Bewusstsein wecken, die Familie in der Gesellschaft zu stärken, unterstützen und zu schützen. Dabei geht es auch um die Rolle der Familie in der Gesellschaft – aber auch um das Recht auf freie Wahl des Ehepartners sowie die gesellschaftliche Gleichberechtigung. Das Frauen- und Kinderrecht steht an diesem Gedenktag ebenfalls im Fokus.

DAS FAMILIENMODELL ÜBERDENKEN

Gerade die gesellschaftliche Gleichberechtigung steht mehr denn je im Vordergrund. Denn die Familie im 21. Jahrhundert lehnt sich nicht nur an das traditionelle System mit Mama, Papa und Kind. Heute ist das Familienbild dynamischer und vielfältiger: Es gibt unter anderem Alleinerziehende, Patchwork- sowie Regenbogenfamilien. Und nicht zu vergessen sind die Familien mit Adoptiv- oder Pflegekindern. Das Bild einer Familie hat sich definitiv in den letzten Jahrzehnten geändert. Diese Entwicklung ist nicht zuletzt auch auf die Emanzipation der Frau und die enorme Scheidungsrate zurückzuführen – so entstehen immer mehr Konstellationen innerhalb von Familien. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die Gesellschaft neue Familienmodelle anerkennt und nicht zuletzt auch unterstützt. Es ist nicht verwerflich, wenn eine gut ausgebildete Mutter Teilzeit arbeitet und Unterstützung bei einer Kindertagesstätte holt. Es ist auch nicht verwerflich, wenn sich Eltern trennen und mit neuen Partnern eine Patchworkfamilie gründen. Es ist sowieso nicht verwerflich, wenn ein Vater Teilzeit arbeitet, um mehr Zeit mit seinen Kindern zu verbringen. Leben und leben lassen.



Magdalena Ceak
stv. Leiterin «Bündner Woche»



Die vermeintliche Idylle: Der Wunsch nach einer funktionierenden Ehe, eigenen Kindern und einem eigenen Haus kann viele Paare sehr unter Druck setzen.
Bild S. Hofschläger/Pixelio

von heute, die digitalisierte Welt, ist nicht mehr die Welt von früher im Landwirtschafts- oder im Industriezeitalter, wo die Nähe noch nicht so zersetzend war. Das was heute an Nähe entsteht, könnte sich wie eine Attacke auf den Familienwunsch auswirken.

Wie meinen Sie das?

Es hat eine Auswirkung auf das durchaus vorhandene Idyll der Familie, wo sich jeder Mensch Geborgenheit und Sicherheit wünscht und vorstellt. Aber die moderne Zeit durchflutet es nicht mehr in diesem positiven Ausmass von früher, wo alles organisch Hand in Hand ging, sondern mit seiner Informationsflut und ständiger Präsenz, die heute erwartet wird. Deshalb ist es eine Attacke auf dieses geborgene zu Hause, das sich viele vorstellen und das teils auch idealisiert wird. Vielleicht ist gerade das eine Quelle für Frustration, weil wir merken – Frauen wie auch Männer –, dass wir dem Ganzen nicht mehr gerecht werden. Man wird der Zeit nicht mehr gerecht, in der sich sehr viele Errungenschaften bieten. Es entwickelt sich eine Art Paradoxie. Wir haben so viel errungen, wofür wir dankbar sein sollen und müssen. Aber eben, es bestehen Gefahren beispielsweise für Burnouts oder unsere Ideale zerbrechen.

Aber dieses Dilemma hat ein Stück weit mit unserem Umfeld zu tun?

Und das ist irgendwo in vielen Fällen das Dilemma der Frauen: Einerseits besteht diese Wahlmöglichkeit und andererseits entsteht dieser unglaubliche Druck. Auch der eigene Wunsch kann einem Menschen Druck machen, die eigene Familie und dann auch die berechtigten Interessen des Arbeitgebers. Oft ist es eine Gratwanderung: Einerseits wünscht man sich mit dem Partner ein Kind und andererseits verspricht man dem Arbeitgeber, leistungs- und einsatzfähig zu sein.

«Natürlich sind die Eltern wichtig, aber so wichtig nun auch wieder nicht.»

Gerade für Frauen ändert sich ab dem Zeitpunkt, wenn sie sich für ein Kind entscheiden, sehr viel und ihr Leben wird ziemlich beeinflusst.

So ist es. Wenn man es als neues Modell andenken würde, dann sollte man der Frau genügend Zeit für den Rest der Schwangerschaft geben. Damit sie sich in Ruhe organisieren und stressfrei gebären kann. Und dann braucht sie auch genügend Zeit, um einen Kontakt zum Kind aufzubauen. Man muss Strukturen schaffen, damit die Mütter auch in ihren anderen Rollen wieder leben können, und sich nicht alleine in diesem druckvollen, gehetzten, belastenden Sieben-Rollen-System zurechtfinden müssen. Sie sollen auch als gute Mütter ihr Kind abgeben dürfen – beispielsweise bei der Tante, bei der Patentante, der Grossmutter oder in der Kindertagesstätte. Denn viele wollen zu einem bestimmten Prozentsatz auf eigenen Wunsch wieder zur Arbeit zurückkehren.

Fakt ist, dass Teilzeit arbeitende Mütter als schlechte Mütter abgestempelt werden.

Und von dem können sich Frauen auch nicht lösen, weil es wie eine Killerphrase ist: Als Frau verstummt man sozusagen. Diese Frauen lieben ihre Kinder, sie hassen nur die Situation, in der sie sich befinden. Es ist eigentlich eine kulturelle Frage, die ziemlich neu ist: In anderen Kulturen sind mehrere Personen für die Kinder verantwortlich. Da gibt es noch Onkel, Tanten, Grosseltern und die Paten. Natürlich sind die Eltern wichtig, aber so wichtig nun auch wieder nicht. In vielen Kulturen heisst es nicht ohne Grund: «Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.» Eigentlich darf man getrost aus dem archaischen Wissen und aus der Erziehungsforschung zurückgreifen. Eine Schweizer Erziehungsforscherin sagt, dass den Kindern das nichts ausmacht. Sie bräuchten ja fixe verlässliche Bezugspersonen. Und es muss nicht 24 Stunden lang die Mutter sein.

ALT
STADT
CHUR

Café
Restaurant

Evviva
Plankis



Carla Stäuble

www.plankis.ch

Himmlisches Glacé mit Herz und Seele serviert

Die erste Adresse für feinstes Speiseeis aus Original Churer Milch, von Hand nach alter italienischer Tradition mit nur den allerbesten Zutaten hergestellt. Die Hosang'sche Stiftung Plankis als Inhaberin wird hier und in der Herstellung ihrer Produkte massgeblich von Menschen mit Behinderung unterstützt. Im Restaurant servieren wir einen italienischen Kaffee und herzhaftes Gerichte. Alles mit regionalen Zutaten. Und natürlich gibt es die beliebten Plankis Produkte zu kaufen. Evviva!



Michael Vliegen

www.facebook.com/gallianochur

Entspannt geniessen

Aktuelle Musik in angenehmer Lautstärke, lockere Atmosphäre, angenehm gemischtes Publikum, entspannter aber aufmerksamer Service, ein aktiver Gastgeber der seine Gäste kennt, das ist die Galliano Bar. Ich lade zum Treffen und entspannen ein. Im Sommer natürlich auch draussen auf unserer Terrasse. Essen wird auf Wunsch Lokal übergreifend serviert. Auch eine riesige Auswahl an Getränken, jeweils der Jahreszeit angepasst, das macht die Galliano Bar in der Rabengasse aus. Ich freue mich auf euch.

altstadtchur.ch

WIR SIND NEUER ALS DU DENKST.