NR. 61

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

ISBN 978-3-652-00858-7

Die Kraft der Familie

Wie sie uns prägt und unserem Leben Halt gibt



GROSSELTERN

Weshalb sie so wichtig für ihre Kinder und Enkel sind

PSYCHOLOGIE

Was sind gute Eltern?

GESCHWISTER

Zwischen Liebe und Konkurrenz

TRADITION

Warum wir Rituale brauchen

Deutschland • Österreich 1 • Sch 17 • Ben x • Ita • Port a (con 0 €

SIXX

SERIEEEAH!

LIEBLINGSSERIEN FÜR MÄDELS!

LEGACIES
GILMORE GIRLS
GREY'S ANATOMY
THE 100
SEATTLE FIREFIGHTERS
CHARMED
TOTAL DREAMER
SEX AND THE CITY
iZOMBIE
GHOST WHISPERER
SAILOR MOON CRYSTAL

UND VIELE MEEEHR ...

SIXX



Liebe Leserin, lieber Leser

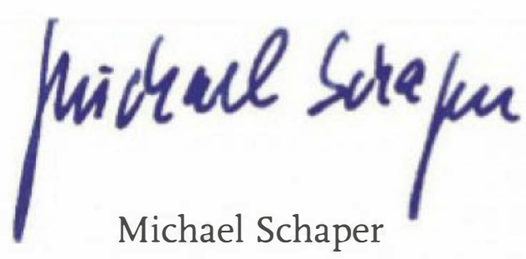
Kaum etwas setzt derart intensive Emotionen in Menschen frei wie der Gedanke an die eigene Familie. Sie wird von manchen als große Last empfunden, von anderen als höchstes Glück. Nichts prägt uns stärker als unsere Herkunft – sei es über die Erbanlagen, sei es über die Erfahrungen, die wir im Umgang mit Vater und Mutter sammeln.

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem machtvollen Erbe der Eltern. Wir erklären, wieso Kinder oft deren Verhaltensweisen übernehmen, ohne aber Gefangene ihrer Sozialisation zu sein. Wir beschreiben, weshalb bestimmte Menschen von klein auf im Abseits stehen – und wie manche Geheimnisse noch Generationen später die Nachgeborenen belasten. Ich verspreche Ihnen einen großen Erkenntnisgewinn bei der Lektüre.

Das Geheimnis eines harmonischen *Familienlebens* – und ein *Abschied*

Noch einige Zeilen in eigener Sache: Ich habe GEOkompakt vor 15 Jahren mit einem kleinen Team gegründet; bis heute sind 60 Ausgaben erschienen über so diverse Themen wie die Geburt des Universums oder die Erkenntnisse der Lebenslaufforschung (siehe Seite 155). In gewisser Weise wurde die Redaktion im Lauf der Zeit zu einer Art professioneller Familie – mit allen *ups and downs*, wie sie auch in diesem Heft beschrieben werden. Nun gehe ich in den Ruhestand. Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Treue. Es hat Spaß gemacht. Bleiben Sie uns gewogen.

Herzlich Ihr



Michael Schaper



Seit 15 Jahren erarbeitet das Team von GEOkompakt monothematische Hefte zu Themen in der ganzen Bandbreite des wissenschaftlichen Spektrums



Forschung
Der Wissenschaftler Mathias Lerch untersucht, weshalb Frauen immer später Mütter werden – und was das für Folgen hat **6**



Benachteiligung
Ungerechtigkeit in der Familie gilt als Tabu – dabei sind nicht wenige Kinder Opfer von Ausgrenzung **92**



Großeltern
Weshalb Enkel von Oma und Opa heutzutage stärker profitieren als jemals zuvor **84**



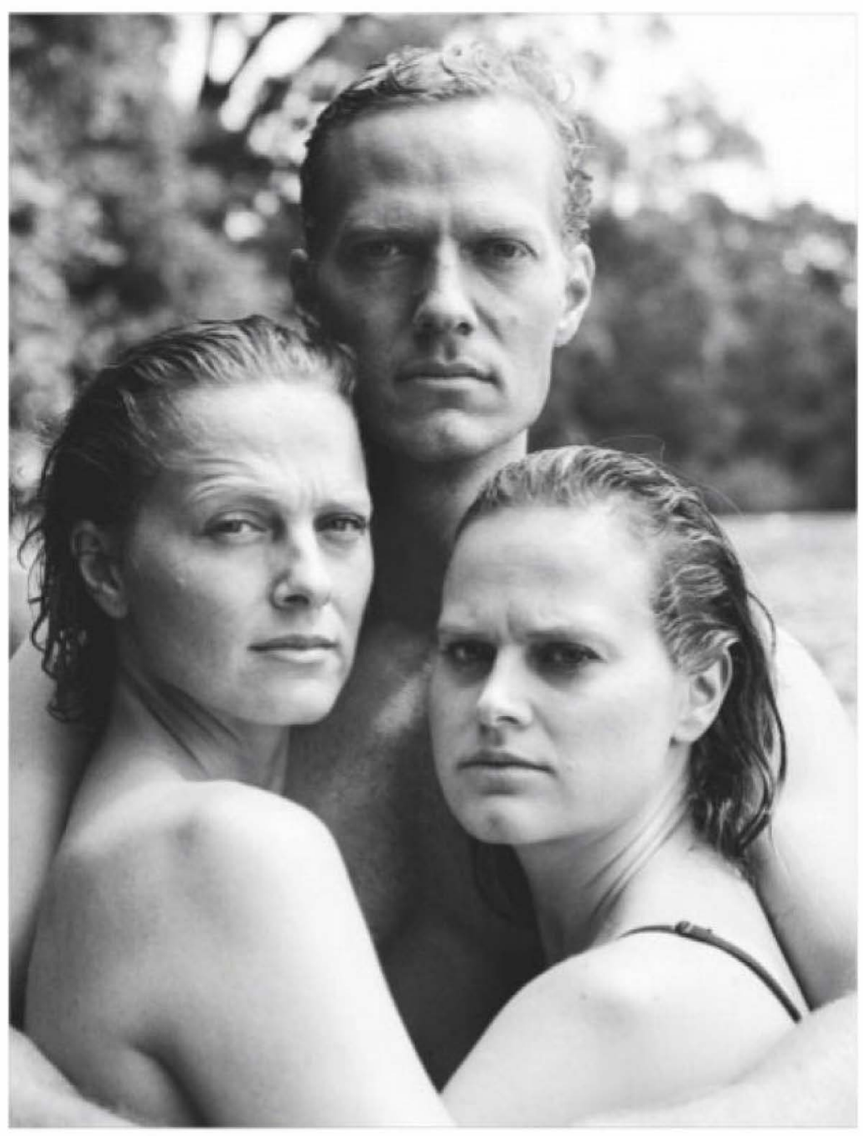
Familie heute
Viele junge Eltern wünschen sich mehr Zeit für die Betreuung ihrer Kinder. Was wäre dafür nötig? **142**



Zwischen Job und Familie
Mütter sind unter Druck, alles perfekt zu machen. Können sie mit ihren Ansprüchen entspannter umgehen? **64**



Neue Helden
Wie sich die Vaterrolle in den letzten Jahren gewandelt hat **74**



Geschwister
Wenn es Schwestern und Brüdern gelingt, ihre Bindung auch als Erwachsene zu bewahren **42**



Prägung
Welchen Einfluss Gene – und das familiäre Umfeld – auf die Persönlichkeit haben **26**

INHALT

NR 61



Die Macht der Familie
Wie sich das einzigartige Klima in der Familie auf unser Ich auswirkt **52**

Wie uns die Familie prägt

Wissenschaft: Die Kraft des Miteinanders **6**
Experten über die neuesten Erkenntnisse aus der Familienforschung

Prägung: Das Erbe der Eltern **26**
Was Vater und Mutter Kindern mit auf den Weg geben – und weshalb ihr Einfluss nie aufhört

Geschwister: Liebe unter Rivalen **42**
Wie Brüder und Schwestern unser Ich formen und warum ihre Beziehung so ambivalent ist

Psychologie: Die Macht der Familie **52**
Weshalb es für unser Leben so entscheidend ist, welches Klima innerhalb der Familie herrscht

Beziehungen: Mütter und Töchter **100**
Beide verbindet eine einzigartige Beziehung – doch zuweilen kann das starke Band reißen

Wenn die Familie zur Bürde wird

Ausgrenzung: Schicksal der Ungeliebten **92**
Welch fatale Folgen es hat, wenn Eltern eines ihrer Kinder benachteiligen

Entbehrung: Wenn der Vater fehlt **108**
Der Psychoanalytiker Horst Petri über den Schmerz, den eigenen Vater nicht zu kennen

Trennung: Wenn es zum Bruch kommt **122**
Wie Kinder die Scheidung der Eltern möglichst unbeschadet überstehen können

Traumata: Emotionale Misshandlung **136**
Auf welche Weise frühe seelische Verletzungen oft das gesamte spätere Leben prägen

Das moderne Familienleben

Rollenbild: Die neue Mutter **64**
Zwischen Job und Familie reiben sich viele Mütter auf. Wo liegt der Ausweg?

Väter: Maskulin und doch sensibel **74**
Was Männer tun können, um ihren Kindern die besten Väter zu sein

Großeltern: Über Generationen hinweg **84**
Oma und Opa sind den Enkeln oft enge Freunde – und eine wichtige Brücke in die Vergangenheit

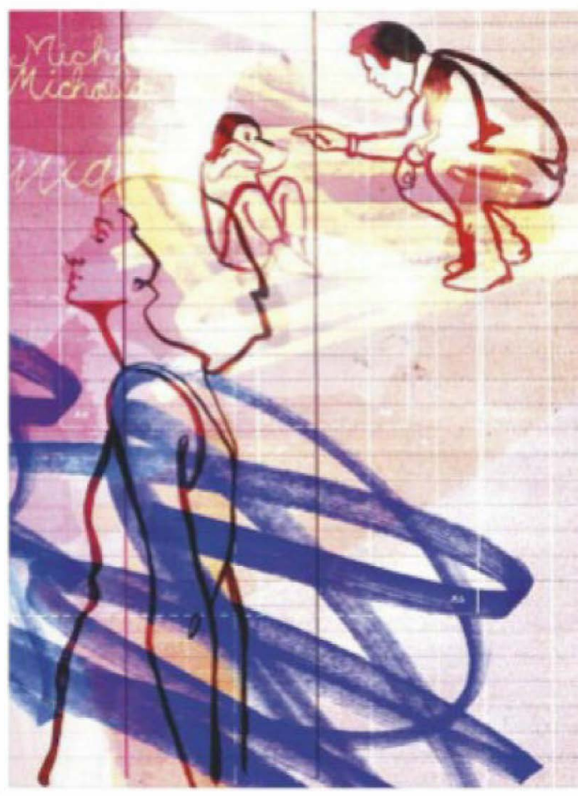
Rituale: Der Sinn des Immergleichen **114**
Wiederkehrende Feste gehören zum Alltag fast jeder Familie. Weshalb eigentlich?

Erziehung: Was sind gute Eltern? **130**
Warum sich Mütter und Väter eher auf ihr Bauchgefühl als auf Ratgeber verlassen sollten

Soziologie: Die erschöpfte Generation **142**
Der Familienforscher Hans Bertram über die Probleme, vor denen junge Eltern heute stehen

Impressum, Bildnachweis **151**
Die Welt von GEO **152**

Misshandlung
Weshalb emotionale Kälte tiefgreifende Folgen haben kann **136**



Beziehungen
Töchter leben oft in einem besonderen Spannungsfeld aus Nähe und Distanz zu ihren Müttern **100**



Alle Fakten und Daten in diesem Heft sind vom GEOkompakt-Verifikationsteam auf Präzision, Relevanz und Richtigkeit überprüft worden. Kürzungen in Zitaten werden nicht kenntlich gemacht. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 15. November 2019. Weitere Informationen zum Thema und Kontakt zur Redaktion: www.geokompakt.de. Titelbild: Mayte Torres

Die Kraft des Miteinander

Protokolle: **Katharina von Ruschkowski** und **Sebastian Witte**

Der Einfluss der Familie auf den Einzelnen ist heute wohl größer denn je – und wirft immer neue Fragen auf. Wie vererben sich Traumata? Weshalb prägt die wirtschaftliche Entwicklung den Erziehungsstil von Eltern? Wann gelingt eine Patchworkfamilie? Acht Wissenschaftler über ihre neuesten Erkenntnisse



Der Demografie-Forscher Mathias Lerch untersucht die Folgen, wenn Frauen immer später Mutter werden (siehe Seite 22)

anders

Das vererbte Trauma

Prof. Dr. Isabelle Mansuy, Hirnforscherin, Zürich

Katastrophale Erfahrungen prägen nicht nur das Leben des jeweils Betroffenen, sondern auch das seiner Kinder und Enkel, berichtet die Züricher Forscherin Isabelle Mansuy

Was macht uns zu dem Menschen, der wir sind? Bislang hieß es stets: Die Gene und das Leben, das wir leben, prägen eine Person. Wahrscheinlich aber formen nicht nur die eigenen, sondern auch die Erfahrungen unserer Eltern, Groß- und Urgroßeltern unser Ich. Vor allem die Folgen von Stress und Traumata werden oft von einer Generation in die nächste weitergegeben.

Und zwar in Teilen direkt: über das Erbgut.

All das legen zumindest unsere Untersuchungen an Mäusen nahe. Trennten wir Mäusekinder nach der Geburt täglich und unvorhersehbar für drei Stunden von ihren Müttern, was für sie ein großes Trauma bedeutet, zeigten sie sich als ausgewachsene Tiere auffällig: unsozial, depressiv, unangemessen risikofreudig.

Interessant war dann für uns zu sehen, dass auch deren Kinder und Kindeskinder, die ganz normal aufwuchsen, die gleichen Verhaltensstörungen offenbarten. Um auszuschließen, dass die Mäusejungen nur das Fehlverhalten ihrer Eltern übernahmen, ließen wir Mäusebabys von unbelasteten Pflegemüttern aufziehen. Doch auch in diesen Fällen litten die Tiere ganz offensichtlich an den Folgen des Traumas ihrer genetischen Eltern und Großeltern.

Denn Traumata schreiben sich direkt ins Genom ein. Sie verändern Stoffe, die die Aktivität der Gene beeinflussen. Wir fanden diese Stoffe etwa im Sperma von Mäusen; vermutlich werden sie darüber an die nächste Generation weitergegeben.

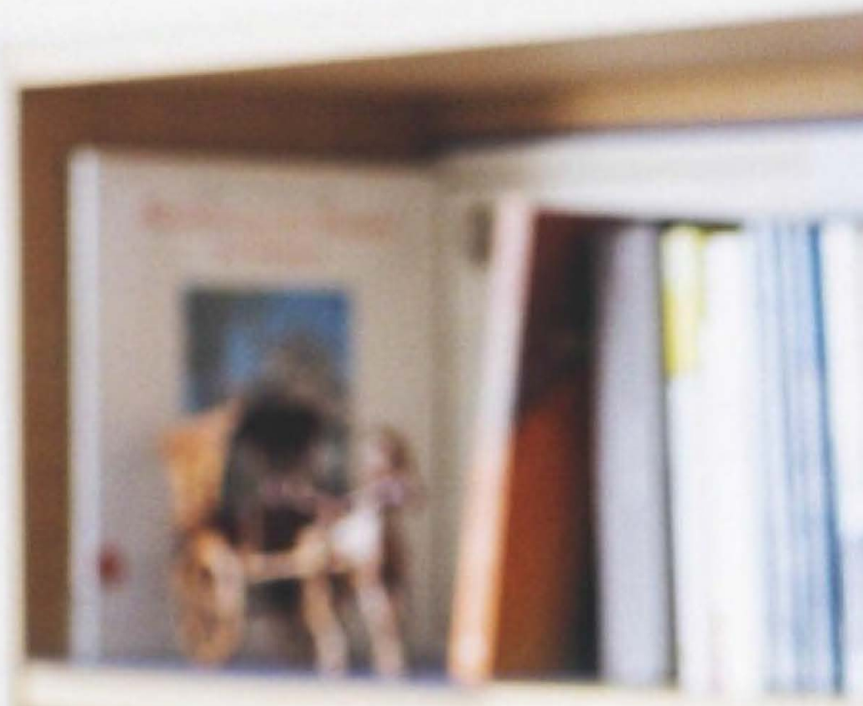
Allerdings: nicht zwangsläufig. Und vor allem: wahrscheinlich nicht für immer. Denn erstens verlieren sich – so unsere Erkenntnis – nach vier oder fünf Generationen die Symptome.

Und zweitens kann man offenbar gegensteuern, lassen sich positive Veränderungen gezielt entwickeln. Denn wuchsen unsere Mäuse in einem besonders sozialen und stressfreien Umfeld auf, nahmen die Symptome wieder ab.

Natürlich sind Mäuse keine Menschen, und so sollte man sich davor hüten, diese Ergebnisse blind zu übertragen. Doch erste Studien mit Menschen liefern bestätigende Hinweise.

Wichtiger ist mir aber noch ein anderer Punkt: Unsere Erkenntnisse helfen zu verstehen, dass wir nicht nur das Ergebnis genetischer Zufälle sind. Das Leben hat einen Einfluss auf einen Menschen und dessen Kinder und Kindeskinder.

Darin liegt ein Risiko, aber auch eine große Chance.



»Manche Erlebnisse schreiben sich direkt ins Erbgut ein«



Die Folgen der Folge

Dr. Sven Stadtmüller, Soziologe, Frankfurt

Lange hieß es, die Reihenfolge unter Geschwistern habe keinen Einfluss auf den Charakter. Sven Stadtmüller hat Daten einer Großstudie ausgewertet – und kommt zu einem anderen Schluss

Was sind Problemkinder – und gibt es da einen Typus? Darauf hat die Forschung in den vergangenen 100 Jahren sehr unterschiedliche Antworten gefunden. Mal wurde den Einzelkindern eine schwierige Entwicklung vorausgesagt: weil sie von ihren Eltern verhätschelt würden. Mal hieß es, Sandwichkinder zwischen zwei anderen Geschwistern seien geborene Rebellen: weil sie zu wenig elterliche Aufmerksamkeit bekämen. Oder das sei eher bei den Letztgeborenen der Fall. Aber bei allen Warnungen beruhigte die Wissenschaft auch: Vieles normalisiere sich; die Geburtenfolge habe keinen nachhaltigen Einfluss auf die Persönlichkeit eines Menschen.

Das aber haben wir in Teilen widerlegt.

Seit 2014 befragen wir regelmäßig rund 10 000 Schüler über die Beziehung zu ihren Eltern. Dabei zeigt sich: Während Einzelkinder und Erstgeborene oft einen guten Draht zu Mutter und Vater haben, ist es ausgerechnet bei den Nesthäkchen ein wenig anders. Sie empfinden die Beziehung zu den Eltern als etwas schlechter – ein bemerkenswerter Befund, wo es doch immer heißt, gerade die Kleinen hingen am Rockzipfel der Mutter und seien besonders eng mit ihr. Und: Dieses gute oder wenige gute Verhältnis besteht wohl bis in die Jugendjahre fort.

Ohnehin scheint der Platz in der Geschwisterfolge prägender zu sein als lange gedacht. So sind Erstgeborene und Einzelkinder verträglicher, gewissenhafter und einfallsreicher als jüngere Geschwister, vor allem Nesthäkchen. Diese stechen jedoch beim Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus heraus – sprich: Sie sind häufiger ängstlich und schneller gestresst als ältere Geschwister.

Über den Grund lässt sich nur mutmaßen: Vielleicht funktionieren Ältere oft als der verlängerte Arm der Eltern, was ihr Verhältnis zueinander verbessern mag. Den Jüngeren aber fehlt womöglich durch die vielfache Aufsicht Zeit und Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu machen und daran zu wachsen.

Ob ich als erstes oder drittes Kind geboren werde, formt also durchaus die Persönlichkeit. Aber man sollte dies auch nicht überschätzen. Denn der sozioökonomische Hintergrund einer Familie, die Zeit, die Eltern und Kinder miteinander verbringen, ihr Umgang miteinander scheint mindestens genauso bedeutsam zu sein.


»Die
Jüngsten
sind schneller
gestresst
als ältere
Geschwister«

»Kinder fördernder und fordernder Eltern haben es später leichter«



Der Preis des Kümmerns

Prof. Dr. Matthias Doepke, Wirtschafts-wissenschaftler, Illinois

Der Ökonom erforscht, weshalb in Gesellschaften mit hoher Ungleichheit die Erwartungen von Eltern an ihre Kinder wie auch die eigenen Erziehungsbemühungen immer intensiver werden

Meine Kindheit habe ich auf einem Bauernhof in der Nähe von Hannover verbracht. Wir mussten morgens zur Schule gehen und zur Abendbrotzeit wieder zu Hause sein – ansonsten durften wir tun und lassen, was wir wollten. Ich fand das so toll, dass ich mir vornahm, es mit meinen Kindern genauso zu handhaben.

30 Jahre später stellte ich etwas beschämt fest, dass ich es mit meiner Familie doch ganz anders halte. Meine Frau und ich haben unsere drei Jungs im Blick – zwar nicht rund um die Uhr, aber wir achten darauf, dass sie in der Schule gut mitkommen und ihre Freizeit sinnvoll verbringen.

Mit einem italienischen Kollegen, der das Gleiche an sich beobachtet hatte, begann ich nachzuforschen, wie das so gekommen ist. Denn weltweit, das zeigte sich uns, wird das Aufwachsen von Kindern heute intensiver verfolgt – ja geradezu kontrolliert. Vor allem in Gesellschaften wie den USA, wo wir seit Jahrzehnten leben und wo die soziale Ungleichheit immer weiter zunimmt, investieren Eltern immer mehr Zeit und Geld in ihre Kinder.

Man mag das aus guten Gründen kritisch sehen. Aber rein ökonomisch betrachtet muss ich sagen: Zeit und Geld sind in solchen Fällen gut angelegt. Denn die Kinder fördernder und fordernder Eltern schneiden in Schule und Universität erfolgreicher ab und haben damit weitaus bessere Startchancen in Gesellschaften mit hohem Konkurrenzdruck.

Interessant ist: In Skandinavien, wo größere soziale Gleichheit und Gerechtigkeit als etwa in den USA herrschen, ist es Eltern längst nicht so wichtig, dass ihre Kinder in der Schule zu den erfolgreichsten Schülern zählen. Entsprechend lockerer ist ihre Erziehung.

Deutschland liegt, so unsere Forschung, zwischen beiden Modellen. Doch die Ungleichheit wächst auch hier, und mit ihr verändert sich wohl auch die Erziehung: Sie wird intensiver, kontrollierender.

Ich verstehe das, lebe es in Teilen ja auch so – und bedauere zugleich die Entwicklung. Denn diese intensive Art zu erziehen bedeutet Stress für uns Eltern, vor allem aber für die Kinder. Und natürlich gewinnen die nicht nur. Wer weniger Freiraum hat zu spielen, zur eigenen Entfaltung, der büßt vielleicht auch Kreativität ein. Oder das Gefühl, das Leben ganz allein zu gestalten.

Mythos Patchwork

Dr. Valerie Heintz-Martin, Soziologin, München

Die Wissenschaftlerin erforscht, was das Leben in Patchworkfamilien kompliziert macht – und weshalb viele Vorstellungen über das Leben in einer solchen Konstellation falsch sind

In den Zeitschriften kommt das Modell Patchworkfamilie – das auf etwa zehn bis zwölf Prozent der Familien in Deutschland zutrifft – oft als die bessere, tolerantere, scheinbar modernere Familienform daher: eine Gemeinschaft aus vielen Teilen, trotzdem harmonisch und vollkommen.

So weit das Ideal. Mit der Realität aber hat dies wenig zu tun. Nach unseren Erkenntnissen gibt es dort ausgesprochen viel Stress und Frustration – und wen sollte das auch wundern?

Kommen zwei Partner mit jeweils eigenen Kindern, mit eigener Geschichte zusammen, muss alles neu ausgehandelt werden: Wo und in welcher Konstellation leben wir mit meinen, deinen, unseren Kindern zusammen? Wie finden wir uns als Paar, wenn die alten Partner durch die Kinder noch immer präsent sind?

Rollen müssen abseits traditioneller Muster neu definiert werden: Dürfen neue Partner miterziehen? Was dürfen sie überhaupt? Haben sie ein Anrecht auf Freistellung, um ihre kranken Stiefkinder zu betreuen? Rechtlich ist in Deutschland fast gar nichts geregelt, was Stiefeltern anbelangt.

Natürlich: Streit gibt es in jeder Familie. Jede Form des Zusammenlebens erfordert Verhandlung und Kompromisse. Aber in Patchworkfamilien braucht es oft noch mehr davon. Für Mütter, Väter und Kinder geht es ständig um Macht und Liebe – und um den Kampf darum. Viele neue Partnerschaften überstehen das ewige Ringen darum nicht. Einer kanadischen Studie zufolge ist nach zehn Jahren jede zweite Patchwork-Partnerschaft wieder zerbrochen. In Deutschland hat die Forschung zu solchen Fragen erst begonnen, aber die Daten werden wohl kaum anders sein.

Doch wir wissen mittlerweile auch, was zum Gelingen von Patchwork beiträgt. Und so banal es klingt: Der Schlüssel ist Kommunikation – zwischen den neuen Familienmitgliedern und den Ex-Partnern. Wenn der Kontakt zwischen den getrennten Eltern geklärt ist und wohlwollend im Sinne der gemeinsamen Kinder, wirkt sich dies auch positiv auf die neue Patchworkfamilie aus.

In manchen Ländern wie Australien sind deshalb Mediationen für Trennungseltern verpflichtend. Sie führten dazu, dass die Streitigkeiten vor Gericht merklich sanken. Vielleicht könnte dies auch ein Modell für Deutschland sein.


»Es gibt in diesen Beziehungen ausgesprochen viel
Frustration
und Stress«

Schatten der Vergangenheit

Dr. Sandra Konrad, Psychologin, Hamburg

Manche Familiengeheimnisse werden über Generationen niedergeschwiegen. Sandra Konrad versucht ihren Klienten zu erklären, wie wichtig es ist, sich der eigenen Biografie zu stellen

Eine Klientin von mir hat einen bemerkenswerten Satz formuliert: „Ich werde gelebt, anstatt mein Leben selbst zu leben." Damit verlieh sie ihrem Gefühl Ausdruck, dass sich in ihrem Leben bestimmte Muster wiederholen – scheinbar ohne ihr Zutun und sogar gegen ihren Willen. Es lag nicht daran, dass andere Menschen oder bestimmte Umstände über sie bestimmten. Vielmehr hatte sie das Gefühl, dass sie innerlich nicht frei sei, so zu leben, wie sie es eigentlich wollte. Ihr „Ich" war inneren Zwängen unterworfen, die sie nicht kontrollieren konnte.

Für solche Zwänge kann es viele Gründe geben. Manchmal liegen die in der Familiengeschichte. Das können schmerzliche Lebensthemen, unverarbeitete Verletzungen oder Traumata sein, die von einer Generation an die nächste weitergereicht werden, oft unbewusst.

Häufig handelt es sich um lebenslang verschwiegene Erlebnisse oder Familiengeheimnisse, die in den folgenden Generationen zu eigentümlichen emotionalen „Leerstellen" führen oder unausgesprochene Erwartungen und „Aufträge" hinterlassen.

Es sind oft die sensibelsten Mitglieder einer Familie, die mit feinen Antennen entsprechende Tabu-Themen aufspüren und zur Sprache bringen. Oder die darunter leiden, auf eine Weise, die zunächst rätselhaft erscheint. Die Therapie gleicht dann einer Detektiv-Arbeit: Wo gibt es Muster, versteckte Aufträge, leidvolle Wiederholungen? In welcher Generation wurde etwas nicht verarbeitet und wer war sensibel und stark genug, die unterdrückten Emotionen in sich aufzunehmen?

Gemeinsam mit meinen Klienten erstelle ich Genogramme – Familienstammbäume über drei Generationen, versehen mit den Lebensthemen, den Traumata, den Träumen und Enttäuschungen der einzelnen Personen und ihren Beziehungen untereinander.

Viele Patienten werden sich auf diese Weise zum ersten Mal ihrer familiären, emotionalen Verstrickungen bewusst. Sie sind der Schlüssel zu einem besseren Verständnis ihres eigenen Ichs. Meist ist dies keine plötzliche Einsicht, sondern ein längerer Erkenntnisprozess. Die gesunde Ablösung von der Familie ist ein mitunter steiniger Weg, aber für uns alle eine existenzielle Lebensaufgabe, die uns hilft, ein freieres Leben zu führen.

»Oft gehen innere Zwänge auf die Familiengeschichte zurück«

Selbstständigkeit lernen

Dr. Remo Largo, Mediziner und Psychologe, Gommiswald (Schweiz)

Der Entwicklungsexperte beklagt, dass Jugendliche häufig viel zu lange an die Eltern gebunden bleiben, und plädiert dafür, ihnen möglichst früh Verantwortung zu übertragen

Heutzutage sind die wenigsten Jugendlichen mit etwa 20 Jahren, also am Abschluss ihrer körperlichen Entwicklung, in einem umfassenden Sinne selbstständig – die meisten sind es oft noch nicht einmal mit 30. Sie haben sich weder beruflich noch sozial in die Gesellschaft integriert und sind existenziell immer noch von den Eltern abhängig.

Die berufliche Ausbildung dauert heute oft zehn und mehr Jahre. Die wenigsten jungen Erwachsenen verfügen über ein Einkommen, um sich eine eigene Existenz aufzubauen. So bleiben sie viel länger von den Eltern abhängig, als dies biologisch vorgesehen ist. Manche jungen Erwachsenen verbringen bis zu 15 Jahre in Wartestellung, bevor sich die Tür zur Gesellschaft öffnet.

Wenn wir ihnen in dieser langen Phase der Adoleszenz keine Verantwortung und Entscheidungsmacht übertragen, können wir von ihnen auch nicht erwarten, dass sie – endlich selbstständig – plötzlich verantwortungsvolle Bürger sind.

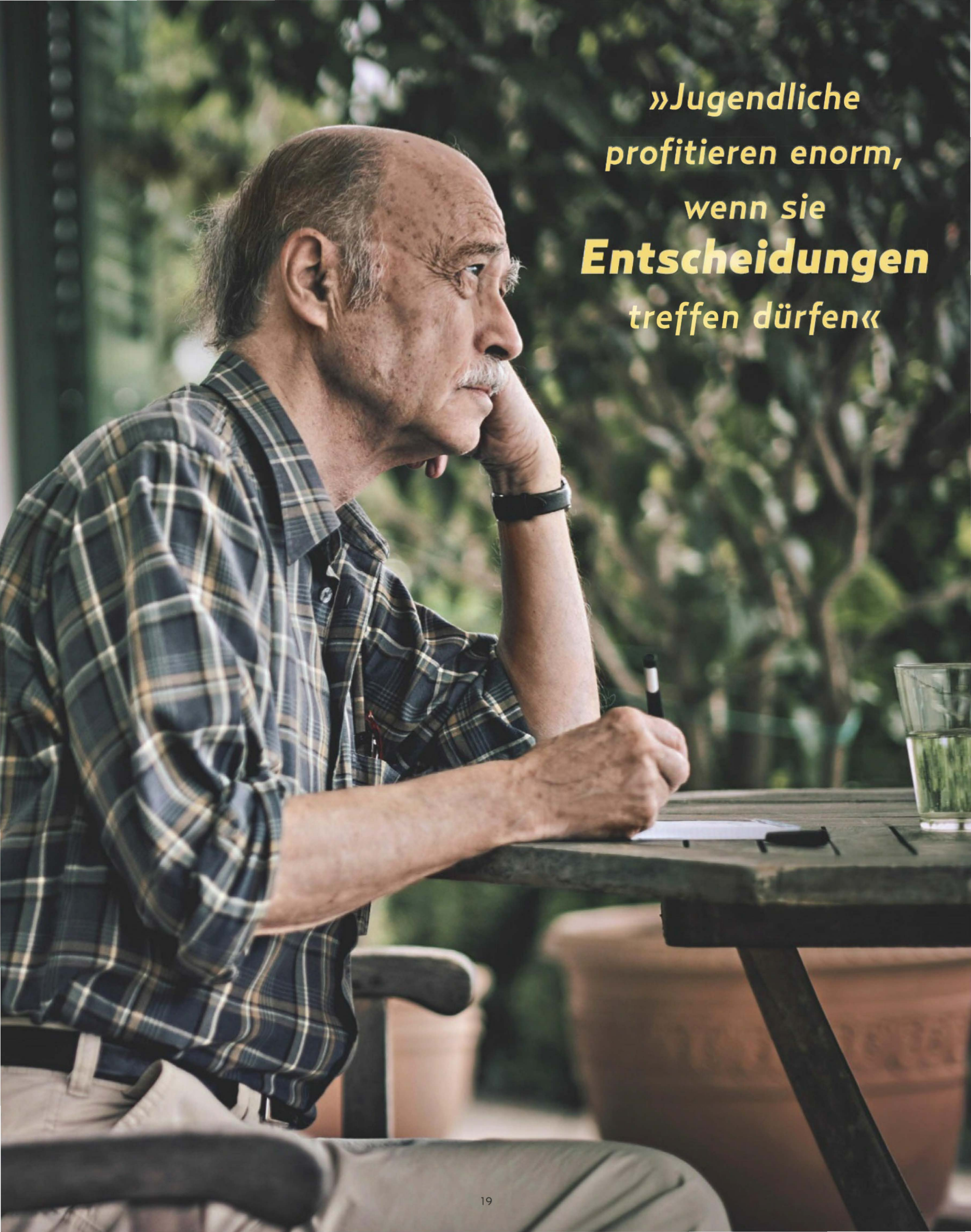
Viele Eltern scheuen sich, den Jugendlichen ernste Aufgaben anzuvertrauen. Sie sind dankbar, wenn ihre Söhne und Töchter sich voll und ganz auf ihre Ausbildung konzentrieren.

Die Jugendlichen sind aber durchaus bereit, schon in frühen Jahren Verantwortung zu übernehmen. Dies zeigt sich besonders im zwischenmenschlichen Bereich. Jugendliche, die man etwa bittet, sich um die kranke Großmutter zu kümmern oder auf die kleinen Geschwister aufzupassen, blühen mitunter regelrecht auf.

Es gibt etliche Studien, die belegen, dass jene Jugendlichen, die in der Familie schon früh Verantwortung übernehmen mussten, später beruflich erfolgreicher und sozial besser integriert sind.

Ich bin überzeugt: Kinder sollte man bereits von klein auf zur Selbstständigkeit erziehen. Das bedeutet: Man vertraut darauf, dass sie sich entwickeln und – wenn sie kompetent genug sind – auch Aufgaben übernehmen wollen. Dazu gehört, dass sie ab und zu Fehler machen, denn die gehören zu jedem Lernprozess dazu.

Und vor allem sollten die Eltern nie vergessen: Nicht mit Worten, sondern als Vorbilder tragen sie am meisten zur Entwicklung ihrer Kinder bei. Ist die Pubertät erst einmal voll entfaltet, können Mütter und Väter nur noch hoffen, dass sie ihre Sache gut gemacht haben. Denn von da an wird das Leben ihr Kind erziehen.


»Jugendliche
profitieren enorm,
wenn sie
Entscheidungen
treffen dürfen«



*»Familien gehen oft zu sorglos mit ihren **Daten** um«*

WhatsApp, Snapchat und Co.

Prof. Dr. Nadia Kutscher,
Erziehungswissenschaftlerin, Köln

Wer soziale Medien nutzt, gibt oft mehr Daten preis, als ihm bewusst ist. Die Medienexpertin Nadia Kutscher erklärt Eltern, was sie tun können, um ihre Kinder zu schützen

Digitale Medien prägen heute ganz selbstverständlich den Alltag von Eltern und Kindern. Erst einmal sind sie weder gut noch böse. Smartphones ermöglichen es, den Familienalltag besser zu organisieren – oder etwa das Aufwachsen der Kinder zu dokumentieren.

Doch was sich viele nicht bewusst machen: Gerade das Teilen von Fotos geschieht heutzutage beinahe automatisch, wir hinterfragen das gar nicht mehr. Die Geräte machen es einem extrem leicht, mal eben die Bilder des Kindergeburtstags zu posten oder aller Welt zu zeigen, wie der sechsjährige Sprössling das Schwimmtraining absolviert hat.

Doch da Kinder auch klare Vorstellungen davon haben, was sie gepostet sehen wollen und was nicht, sollte man sie vor jeder Veröffentlichung unbedingt fragen, wer welchen Inhalt zu Gesicht bekommen soll.

Ohnehin gehen Familien oft viel zu sorglos mit ihren Daten um. Viele Eltern erlauben ihren Kindern etwa, bestimmte Chat-Dienste zu nutzen, bei denen die dahinter stehenden Konzerne Unmengen an Metadaten ihrer Nutzer sammeln, um ziemlich genaue Persönlichkeitsprofile anzulegen, die sich dann für zielgerichtete Werbung nutzen lassen – oder gar zur Vorhersage künftigen Verhaltens.

Eltern sollten sich fragen, ob sie eine solche Ausspähung bei ihren Kindern unterstützen wollen. Zur heutigen Erziehung gehört es eben auch, bei diesem Thema einer Auseinandersetzung mit dem Nachwuchs nicht aus dem Weg zu gehen. Und für Alternativen zu werben.

So gibt es genügend Messenger-Dienste, die keine Metadaten sammeln und weniger kommerzielle Interessen verfolgen. Entsprechende Empfehlungen finden sich etwa auf den Webseiten des Bundesfamilienministeriums, des Vereins „Digitalcourage“ oder der Landesmedienanstalten.

Wie lästig es auch sein mag: Jeder von uns muss sich heutzutage über digitale Dienste informieren. Und auch hier seinen Kindern ein Vorbild sein. Angesichts der globalen Strukturen, die der Einzelne nicht verändern kann, ist zudem die Politik gefordert, für datensichere digitale Räume zu sorgen.



»Es hat
Nachteile
für uns alle, wenn Frauen später Mütter werden«

Aufgeschobenes Elternglück

Dr. Mathias Lerch, Demografie-Forscher, Rostock

Mathias Lerch ergründet die Ursachen des aktuellen Babybooms in Deutschland – und sagt voraus, dass der Trend nicht anhalten, sondern sich womöglich sogar umkehren könnte

Vergangenes Jahr verkündeten die Zeitungen: Babyboom in Deutschland! Als wäre nun endlich die demografische Wende geschafft. In der Tat wurden 2018 so viele Kinder geboren wie seit 20 Jahren nicht mehr. Das hat aber nichts damit zu tun, dass Familien mit Kindern wieder im Trend liegen und jeweils mehr Kinder haben. Oder dass die Vereinbarkeit von Familie und Arbeit heutzutage leichter ist.

Der aktuelle Kindersegen hat andere, viel profanere Gründe: In Deutschland gibt es derzeit relativ viele Frauen zwischen 25 und 40 Jahren – das sind die Töchter der zahlenmäßig ebenfalls sehr großen Babyboomer-Generation der Wirtschaftswunderjahre.

Zudem bringen viele Migrantinnen mehr Kinder zur Welt. Und: Frauen werden immer später Mütter.

Salopp gesagt: Jetzt kommen die aufgeschobenen Kinder zur Welt. Die Zahl der Frauen, die mit über 40 Jahren Mütter werden, hat sich seit 1990 fast vervierfacht.

Das hat zum einen damit zu tun, dass die Ausbildung der Frauen immer besser wird und länger dauert. Zum anderen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten für beide Geschlechter ein neues Lebensalter zwischen Jugend und Erwachsenensein gequetscht: das der Selbstverwirklichung. Viele junge Menschen haben das Gefühl, erst die Welt gesehen und im Job etwas erreicht haben zu müssen, ehe sie Kinder bekommen. Alles zugleich zu erledigen, scheint ihnen zu anstrengend. Ist es ja auch.

Aber ist das späte Kinderglück nun nachteilig? Für die einzelne Familie nicht. Studien zufolge fühlen sich ältere Eltern oft glücklicher als jüngere, eben weil sie das Leben nicht so überfordert. Und es stimmt auch nicht, wie früher behauptet, dass die Kinder älterer Mütter häufiger krank, gar kognitiv benachteiligt seien – dieses Stigma beruht auf alten Messfehlern.

Für die Gesellschaft ist es auf Dauer allerdings schon ein Problem, wenn Elternschaft immer weiter aufgeschoben wird – weil dadurch insgesamt weniger Babys geboren werden. Obwohl sich die meisten Paare meist mindestens zwei Kinder wünschen, kommt häufig nur noch eins oder gar keins zur Welt.

Denn wenn sie im höheren Alter endlich bereit sind, ein Kind zu bekommen, ist es für viele biologisch schon zu spät •

Wissen sammeln leicht gemacht.

Lesen oder verschenken Sie 4× GEOkompakt mit einer exklusiven Prämie zur Wahl.

GEOkompakt präsentiert die Grundlagen der Wissenschaft – in leicht verständlicher Sprache, mit aufwendigen Illustrationen und brillanter Fotografie.

Herzlichst

Ihr Michael Schaper



Michael Schaper,
Chefredakteur GEOkompakt



4× GEOkompakt für 40,– €*
1 Jahr Lesefreude für Sie.

+ **WUNSCH-PRÄMIE ZUR WAHL**
Zur Begrüßung als Dankeschön.

+ **JEDERZEIT KÜNDBAR**
Nach Ablauf des 1. Jahres.

+ **KOSTENLOSE LIEFERUNG**
Wir übernehmen die Versandkosten für Sie.

+ **BILDUNGSRABATT**
Studenten sparen 40%.

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH.
Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





1. GEOkompakt-Bestseller

Spannendes Wissen im Doppelpack.
- „Die Macht des Wetters“
- „Unsere Sinne – Wie wir die Welt wahrnehmen“

Ohne Zuzahlung

2. Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,– €

Gutschein für die nächste Online-Shopping-Tour.
- Riesige Auswahl, täglich neue Angebote
- Technik, Bücher, DVDs, CDs u. v. m.

Ohne Zuzahlung



JETZT BESTELLEN!



3. GEO-Baumspende

GEO pflanzt für Sie im Rahmen des Vereins „GEO schützt den Regenwald e. V.“ einen Baum in der Regenwaldregion in Ecuador. Mehr dazu unter: www.regenwald.de

Ohne Zuzahlung

4. HALFAR Multibag „Sky“

Moderner Rucksackshopper mit Tragegriff.
- Hauptfach mit Reißverschluss
- Längenverstellbare Schultergurte
- Maße: ca. 41 × 43 × 13 cm

Zuzahlung: 1,– €

Jetzt bestellen und Vorteile sichern:

www.geo-kompakt.de/abo | **+49 (0) 40 / 55 55 89 90**

Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen **183 8548** / verschenken **183 8549** / als Student lesen (exkl. Prämie) **183 8550**

*4 Ausgaben GEOkompakt für zzt. nur 40,– € (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,– € Zuzahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.

Noch ist nicht abzusehen, welche Eigenschaften und Charakterzüge seiner Eltern das Kind annehmen wird. Doch über Jahre wird es lernend imitieren, was das Paar ihm vorlebt – und dabei Sprache, Gesten, Werte seiner Eltern übernehmen. Die Fotografin Fergus Padel hat den Alltag mehrerer Familien teils über Jahre hinweg dokumentiert. Drei davon stellen die Bilder auf den folgenden Seiten vor

Text: **Ute Eberle**
Fotos: **Fergus Padel**

Das Erbe der Eltern

Von Beginn an prägen Väter und Mütter die Persönlichkeit ihres Kindes – und beeinflussen unter anderem, mit welcher Zuversicht es später seine Ziele verfolgt oder welche Ängste es entwickelt. Was sollte man seinem Sohn, seiner Tochter mit auf den Weg geben?





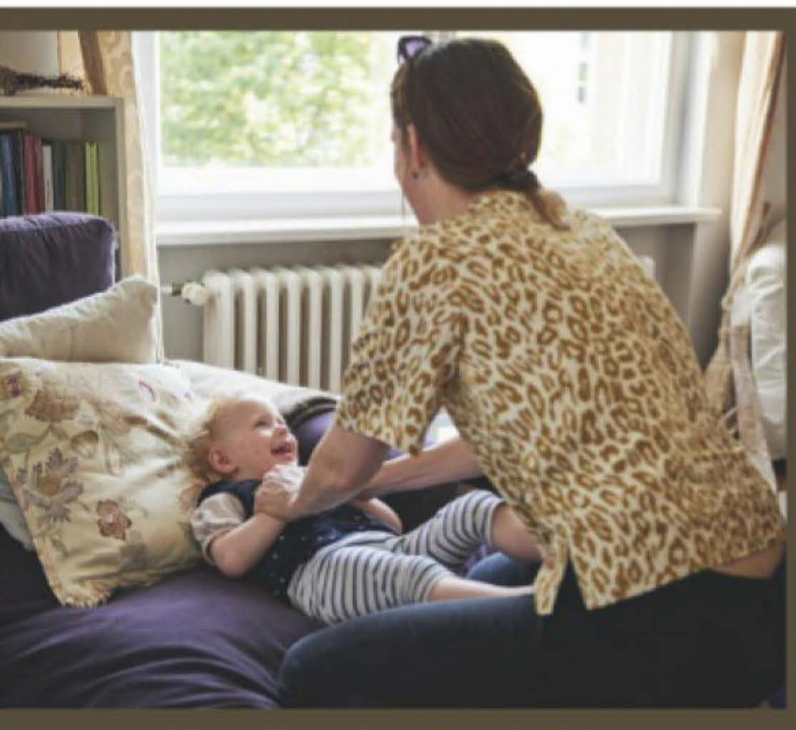


Wir alle leben in einem komplexen Kraftfeld aus Werten und Erwartungen, aus Grundeinstellungen und Interessen, aus Vorlieben und Abneigungen. Wir fühlen uns mit einer bestimmten Gegend heimatlich verbunden, haben ein gewisses Faible für Automarken oder Sportvereine, lieben Ordnung oder genießen das Chaos, sehnen uns nach fremden Ländern oder suchen ein Haus mit Garten.

Und erstaunlich viel von diesen ganz speziellen Charakterzügen und Verhaltensweisen – von dem also, was jeden von uns letztlich zu einem individuellen Menschen macht – hat mit den Eltern und unseren Erfahrungen in der Kindheit zu tun. Wir machen uns das nur häufig nicht bewusst.

Beispielsweise haben Forscher beobachtet, dass der Ort, an dem wir aufwachsen, recht genau vorgibt, wo wir leben, wenn wir selbstständig werden. So liegt in Deutschland die erste eigene Wohnung, die ein junger Mensch bezieht, in

Das Elternhaus formt die Sicht der Kinder auf die Welt – und wie sie sich in ihr verhalten sollten







Ettina und Christophe leben mit ihren Kindern Anouk und Anatole nahe Paris. **Viele jener Merkmale, welche die Kleinen später entwickeln werden, sind durch die Erbanlagen bereits zu einem Teil festgelegt. Und doch bestimmt das Verhalten** der Eltern in hohem Maße, **wie stark zahlreiche** dieser Anlagen die Kinder auch als Erwachsene prägen werden



rund einem Viertel der Fälle im gleichen Ort wie das Elternhaus. Nicht wenige Menschen ergreifen den gleichen Beruf wie Mutter oder Vater. Oder sie übernehmen gleich ganz den elterlichen Betrieb.

Selbst bestimmte Verhaltensmuster werden offenbar von Generation zu Generation weitergegeben – sei es, dass sich eine Frau in schwierigen Lebenslagen stets mit „Migräne“ ins Bett zurückzieht, wie einst ihre Mutter und deren Mutter. Sei es, dass ein verurteilter Gewalttäter Onkel und Brüder hat, die ebenfalls im Gefängnis sitzen.

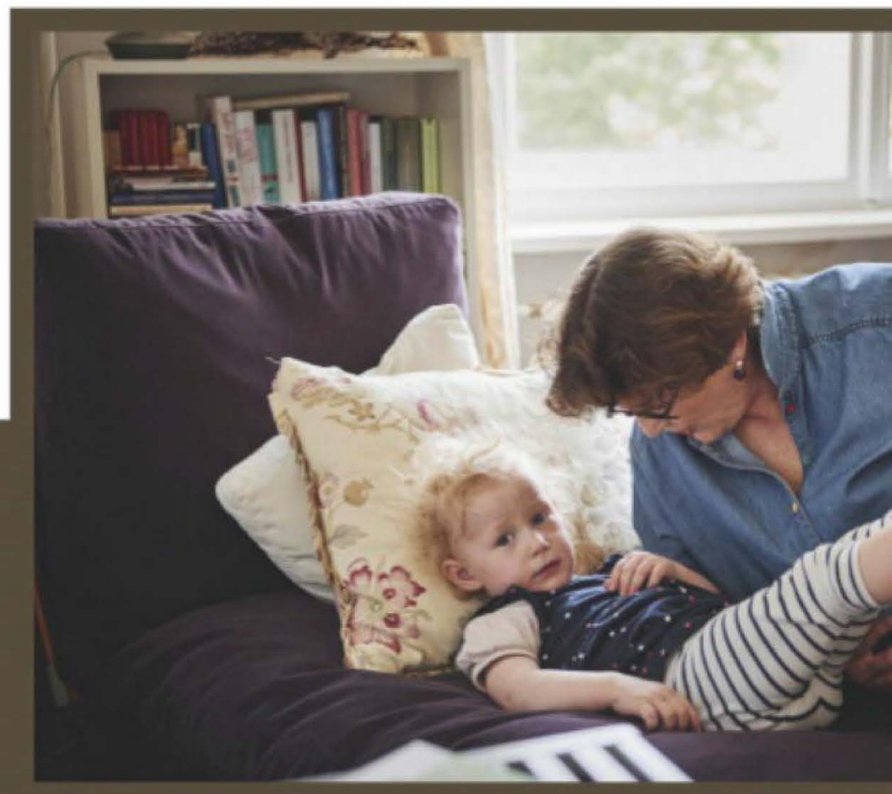
Das liegt unter anderem wohl am Erbgut. Denn die genetischen Anlagen, die wir von Vater und Mutter erhalten, legen etliche individuelle Eigenschaften bereits vor der Geburt zu einem gewissen Teil fest – etwa, wie jähzornig wir schon bei kleinen Anlässen reagieren oder wie schnell unsere Auffassungsgabe ist.

Welche Veranlagungen aufblühen und welche unterdrückt werden, wird in hohem Maße durch das Elternhaus geprägt. Es formt unsere Erwartungen davon, wie die Welt beschaffen ist. Wie man sich in ihr verhalten sollte.

Da wir als hilflose Wesen ohne jegliche Kenntnisse geboren werden, müssen wir uns alle Fähigkeiten in den Jahren des Heranwachsens vor allem von Mutter und Vater abschauen. Wir imitieren ihre Sprache, ihre Gesten, verinnerlichen ihre Normen und Vorstellungen.

Doch obwohl all das so selbstverständlich erscheint, rätselten Forscher lange Zeit darüber, welche Kindheits-









erfahrungen uns noch als Erwachsene prägen und welche durch andere Erlebnisse gleichsam überschrieben werden.

Denn niemand reift ja zu einem exakten Ebenbild seiner Eltern heran. Vielmehr werden wir nach und nach zu selbstständigen, individuellen Persönlichkeiten, die sich immer weiter von ihrer Herkunft entfernen.

Wo beginnt also der elterliche Einfluss, wo endet er? Welche Eigenschaften

Schon während der Schwangerschaft prägt das Verhalten der Mutter die spätere Persönlichkeit ihres Kindes mit

und Fähigkeiten geben Mutter und Vater uns mit? Welche ihrer Verhaltensweisen hinterlassen welche Spuren in uns?

Um das herauszufinden, haben Wissenschaftler Tausende Familien beobachtet und befragt. Sie haben Lebensläufe verfolgt und Schicksale nachgezeichnet. Und sie haben eindeutige Belege dafür gefunden, dass Mütter und Väter bei der Erziehung ihrer Kinder sehr unterschiedliche Rollen einnehmen.

Sie sind wie zwei entgegengesetzte Pole, die einerseits auf je eigene Weise ein Kind prägen und andererseits auch gemeinsam eine Wirkung entfalten.

Was die Forscher aber überrascht hat, ist die Tatsache, dass diese Rollenmuster zwar meist an ein Geschlecht gebunden sind – aber eben nicht immer:



Die erste Bezugsperson kleiner Kinder ist meist die Mutter. Aus den Erfahrungen mit ihr speisen sich jene Erwartungen, die das Kind gegenüber der Welt ausbildet. Ein aufmerksames, liebevolles und zuverlässiges Zusammenleben verschafft ihm ein Grundvertrauen in seine Mitmenschen, das ihm im späteren Leben zugute kommt

• So übernimmt die Mutter eine sehr fürsorgliche Rolle, pflegt und nährt das Kind, geht zärtlich mit ihm um und flößt ihm so Vertrauen ein – vermittelt aber auch Ideale, Wünsche, Normen.

• Der Vater ist herausfordernd. Er stärkt Selbstbewusstsein, Können und Motivation. Sein stetiges Fordern kann allerdings auch zur Last werden.

• Gemeinsam prägen die Eltern die Vorstellung des Kindes vom zwischenmenschlichen Zusammenleben.

Die Macht der Eltern mag für jeden unterschiedlich sein. Doch uns allen ist gemein: Mutter und Vater sind ein Teil von uns – ob wir es wollen oder nicht.

I.
Der Einfluss der Mutter

Wie ihre Liebe unser Weltbild prägt – und weshalb ihre Wünsche uns oft unbewusst durchs Leben lenken

Eine Befragung in den Jahren 2017 und 2018 hat ergeben, dass 81 Prozent der erwachsenen Kinder aus den Jahrgängen 1971 bis 1993, die nicht mehr mit ihren Eltern zusammenleben, mindestens einmal pro Woche Kontakt mit ihrer Mutter pflegen: sei es über ein persönliches Treffen, ein Telefonat oder eine Social-Media-Nachricht. 17 Prozent sogar täglich.

Oft bleibt der Kontakt zwischen Mutter und Kind bis zum Schluss eng. Und da Frauen in Deutschland im Schnitt etwa 83 Jahre alt werden, heißt das: Viele Mütter können ihre Kinder von der Geburt bis zu deren Ruhestand begleiten.

So verwundert es nicht, dass Mütter im Vergleich zu anderen Angehörigen in der Regel den längsten und stärksten Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung ihres Nachwuchses haben.

Das beginnt, noch ehe ein neuer Mensch auf die Welt kommt: während der Schwangerschaft – also in jener Zeit, in der mütterlicher und kindlicher Organismus aufs Engste miteinander verbunden sind. In der sie neun Monate lang gewissermaßen eine Einheit bilden, gemeinsam durch die Welt gehen, körperlich und psychisch aufeinander einwirken.

Denn die Gebärmutter der Frau, in der ein Embryo nach der Zeugung heranwächst, ist keineswegs eine abgeschlossene Welt. Vielmehr gelangen unter anderem Geräusche durch die Bauchdecke an das Ohr des reifenden Kindes. Zudem vermag es den Geschmack der Speisen wahrzunehmen, die seine Mutter verzehrt, da Aromen und Nährstoffe den kindlichen Körper über das Fruchtwasser erreichen, in Nase und Mund strömen.

Andere Stoffe greifen in die Entwicklung des Fötus ein, indem sie auf komplexe Weise bedingen, welche seiner genetischen Veranlagungen ausgeprägt und welche unterdrückt werden.

So können seelische Belastungen Spuren im reifenden Gehirn des Embryos hinterlassen. Stirbt etwa der Partner einer Frau während der Schwangerschaft, beeinflussen im Mutterkörper freigesetzte Stresshormone vermutlich die Gehirnentwicklung des Kindes, machen es anfälliger für bestimmte psychische Leiden wie Ängste, Depression oder Schizophrenie und mindern möglicherweise auch seine späteren kognitiven Leistungen.

Auch der Stoffwechsel des Ungeborenen wird von der Mutter geprägt. Ist sie übergewichtig, wirkt der dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel wohl so auf die Körperfunktionen des Kindes, dass es später im Leben mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit selbst übergewichtig wird. Dadurch erhöht sich zugleich auch sein Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch der Mangel an bestimmten Nährstoffen kann langfristige Folgen haben: Steht im Körper einer Schwangeren beispielsweise zu wenig Vitamin D zur Verfügung, erhöht sich das Risiko, dass das Kind in ihrem Bauch Jahrzehnte später Osteoporose entwickelt.

Auf diese Weise formt die Mutter schon früh Gesundheit, Psyche und Intelligenz des Kindes. Ihr Einfluss hält aber auch nach der Geburt an, denn meist ist sie diejenige, die den Nachwuchs anfangs Tag und Nacht versorgt.

Damit ist sie die früheste Bezugsperson des Babys. Gewissermaßen die erste Repräsentantin des Lebens, auf die ein Säugling trifft. Durch ihr Verhalten erzeugt sie beim Kind eine Vorstellung davon, wie die Welt beschaffen ist.

Man könnte sagen: Das Neugeborene schließt unbewusst von dem, was es mit seiner Mutter erlebt, auf das, was

es von anderen Menschen erwarten kann. So vermittelt ihm beispielsweise eine liebevolle, zugewandte, verlässliche Mutter ein Grundvertrauen in seine Mitmenschen, das es oft auch später im Leben über viele Alltagsschwierigkeiten hinwegzutragen vermag. Forscher sprechen in diesem Fall von einer „sicheren Bindung".

Diese Art der Bindung kann sich besonders gut ausprägen, wenn die Mutter häufig innigen Körperkontakt mit dem Kind hält, ihm viel Aufmerksamkeit schenkt und zugewandt auf seine Kommunikationsversuche eingeht: auf Blickkontakt, Lächeln – oder auch Schreien.

Hält eine Mutter dagegen physisch und emotional eine gewisse Distanz (ohne das Kind gleich zu vernachlässigen), kann dies zu einer Bindung führen, die Psychologen als „unsicher-vermeidend" bezeichnen. Schon das Baby gewöhnt sich dann daran, auf innigen Kontakt mit der Bezugsperson – in der Regel also mit der Mutter – zu verzichten. In der Folge hat es oft Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen zu fassen und sich ihnen vorbehaltlos zu öffnen. Es klammert sich dann mitunter sein Leben lang an den Glaubenssatz: Ich brauche niemanden.

Gleich mehrere Studien haben ergeben, dass Kinder mit unsicher-vermeidender Bindung in Deutschland häufiger vertreten sind als anderswo.

Die Ursache dafür vermuten die Forscher darin, dass viele deutsche Mütter ihre Kinder schon früh zur Selbstständigkeit drängen. Das kann sich etwa darin äußern, dass die Mutter von Beginn an wenig körperliche Nähe mit dem Kind sucht, es bald schon in seinem eigenen Bettchen schlafen lässt, eher sachlich als emotional mit ihm spricht.

Dass deutsche Mütter im Vergleich zu jenen in anderen Ländern als übervorsichtig und eher kontrollfixiert gelten, steht dazu nur scheinbar im Widerspruch: Entsprechende Verhaltensweisen resultieren möglicherweise ihrerseits aus einem Mangel an Vertrauen zwischen Mutter und Kind. Sie tragen zudem wenig dazu bei, die Bindung zu festigen.

Auch wenn die Kinder älter werden, bleibt die Mutter die wichtigste Bezugsperson. Ihr Vorbild und ihre Erwartungen beeinflussen nun konkret die Vorstellungen und Ideale, die sich im kindlichen Geist formen. Denn meist ist sie es, die

Deutsche Mütter gelten im Vergleich mit jenen aus anderen Ländern als übervorsichtig und kontrollfixiert

Spielzeug kauft, Bücher auswählt, Kleidung anschafft. In einer Phase, in der Kinder ihr Selbstbild entwickeln, bestimmt sie maßgeblich, ob eine Tochter Geschichten über Prinzessinnen oder Geheimagentinnen liest, ob ein Junge eine Puppenküche oder ein Ritterschwert auf dem Geburtstagsgabentisch findet.

Sie ist es aber vielleicht auch, die demonstrativ Diätjoghurt in den Eisschrank stellt. Oder die heranwachsende Tochter lobt, weil sie „so schön schlank" ist.

Viele Forscher sind davon überzeugt, dass Signale dieser Art langfristige Folgen haben – etwa wenn sich eine Frau später als Versagerin fühlt, sobald die Waage ein paar Pfund zu viel anzeigt. Oder wenn ein erwachsener Sohn den Kauf eines Autos wie selbstverständlich für Männer-, das Kochen dagegen für Frauensache hält.

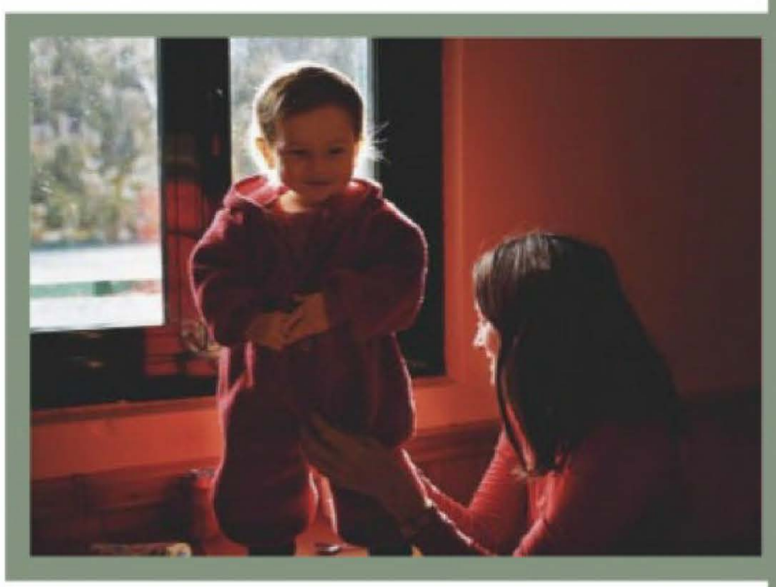
Doch obwohl der Einfluss einer Mutter auf die geistige Entwicklung ihres Kindes über einen langen Zeitraum zentral ist, ist sie nicht so unentbehrlich, wie man früher dachte. Noch in den 1970er Jahren waren viele Psychologen beispielsweise davon überzeugt, dass ein Kind zum Autisten werden könne, wenn seine Mutter zu wenig Körperkontakt mit ihm hat oder sie es nicht schnell genug tröstet, wenn es weint. Die ständig verfügbare Liebe der Mutter, so glaubte man, sei lebenswichtig für die reifende Kinderseele.

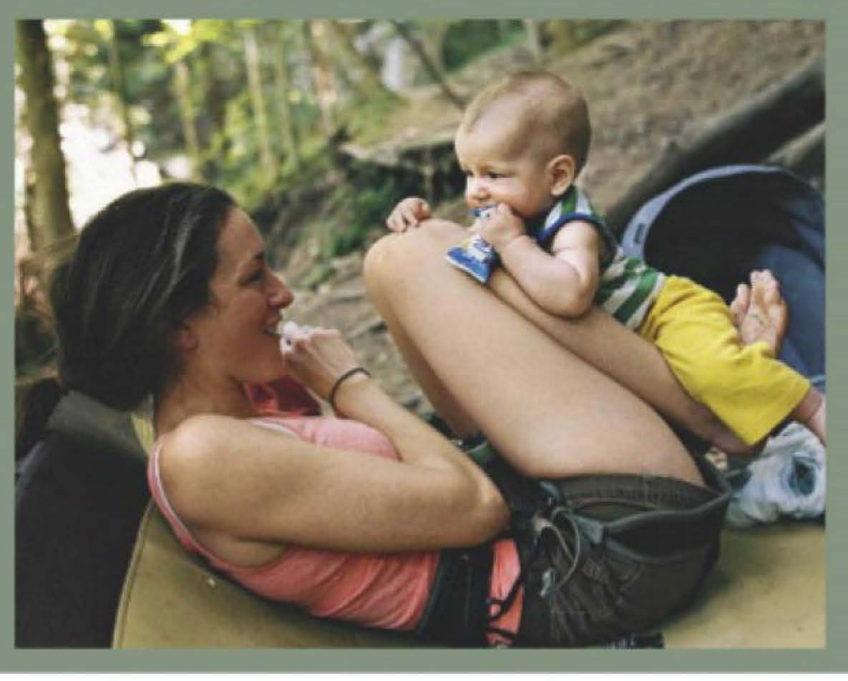
Solche Theorien gelten mittlerweile als widerlegt. Zwar ist unbestritten, dass ein heranwachsendes Kind für seine Entwicklung viel Zuwendung und Zärtlichkeit braucht – jedoch nicht zwingend rund um die Uhr von der Mutter.

So belegen mittlerweile etliche Studien, dass schon Kleinkinder gut damit zurechtkommen, wenn ihre Mütter arbeiten gehen. Und dass es für die spätere Entwicklung kaum eine Rolle spielt, wie viele Stunden am Tag ein Sprössling mit seiner Mutter verbringt – vorausgesetzt, sie nutzt die zur Verfügung stehende Zeit, um die intensive Beziehung mit dem Kind zu festigen.

Andere Bezugspersonen können zudem ebenso fürsorglich sein, die Mutterrolle ergänzen. In vielen Teilen der Erde,











Cheryl und PJ aus Warschau gehen mit ihren Kindern Stella und Miko oft auf Reisen. In vielen jungen Familien nehmen Väter mehr als früher am alltäglichen Miteinander teil: Ihre Kinder profitieren davon – Studien zufolge entwickeln sie im Durchschnitt eine höhere Sozialkompetenz und bessere Selbstkontrolle, erzielen in Schule und Hochschule bessere Leistungen





etwa in Afrika, ist es bis heute üblich, dass mehrere Menschen kleine Kinder umsorgen. Ganz selbstverständlich werden schon Säuglinge von der Mutter zur Pflege an andere Frauen weitergereicht, etwa an Schwestern.

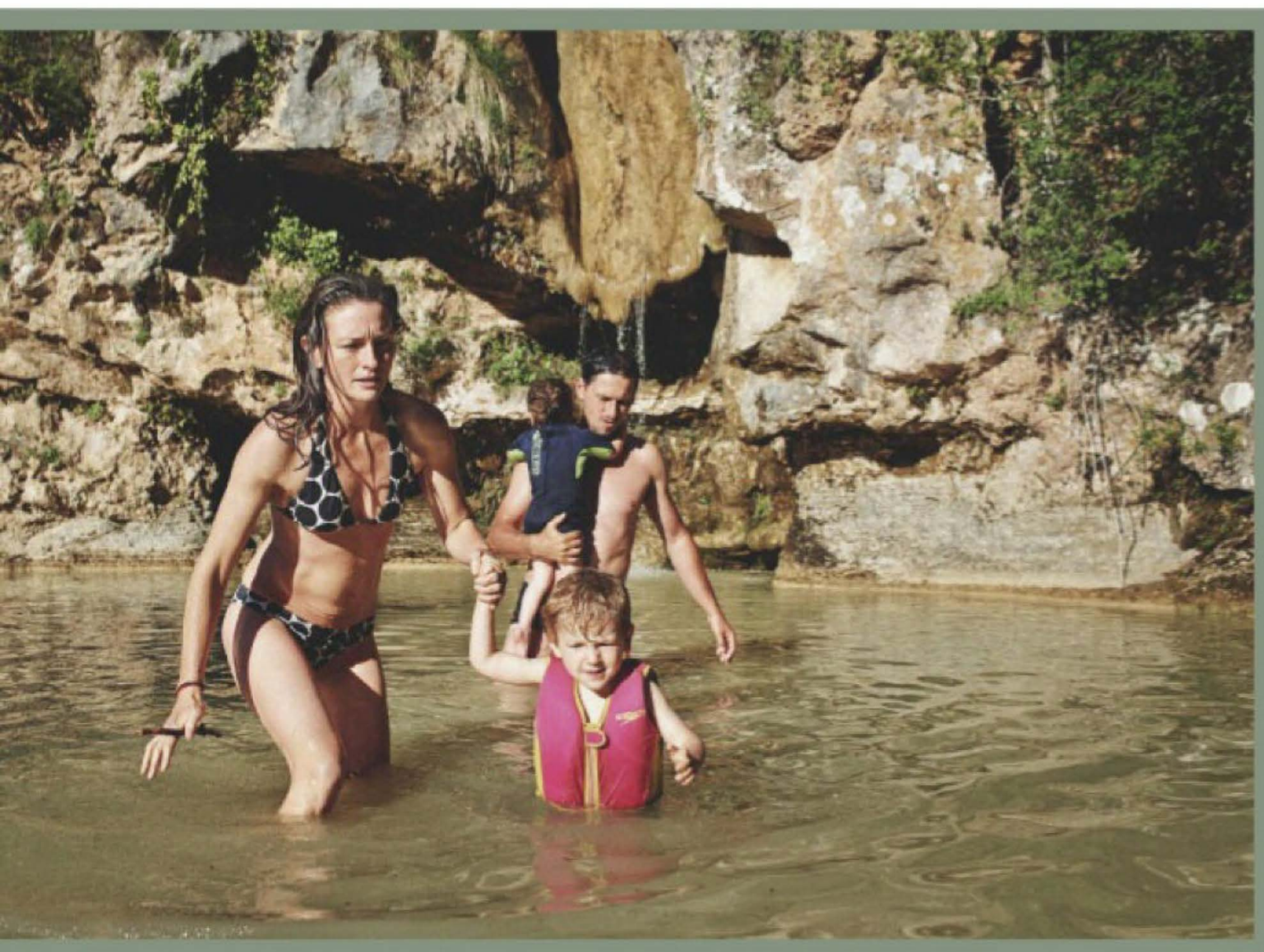
Doch auch in modernen Industriegesellschaften – in denen traditionelle Strukturen wie die Großfamilie oder die Dorfgemeinschaft ihre Bedeutung weitgehend eingebüßt haben und die Erziehung eher als individuelle Aufgabe begriffen wird – gehen Kinder oft enge Bindungen zu mehr als einem Menschen ein. Das können die Großeltern sein, andere Bezugspersonen, aber auch eine feste Tagesbetreuerin. Und natürlich: der Vater.

II.
Der Vater, das große Vorbild

Weshalb seine Fürsorge die Selbstkontrolle stärkt – und wie seine besondere Art die Identitätsfindung fördert

Lange Zeit gingen selbst Psychologen und Erziehungsexperten nicht davon aus, dass ein Vater starken Einfluss auf die Entwicklung seiner Kinder nimmt. Die

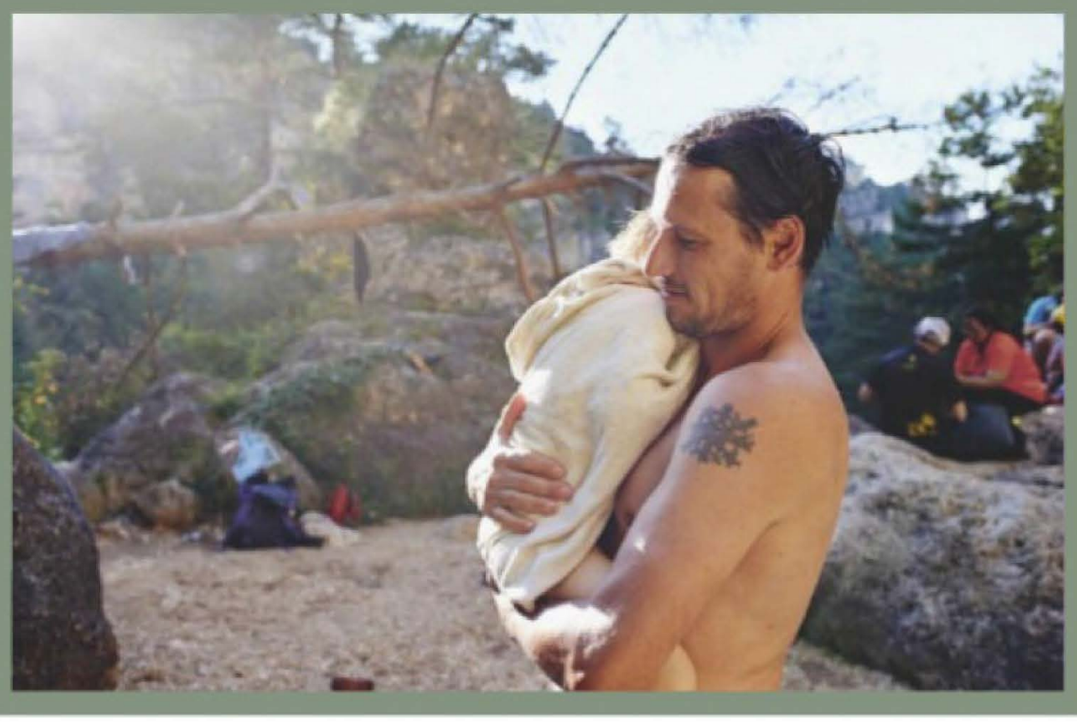
Ein beiläufiges Lob, ein kritischer Blick: Subtile Signale der Eltern wirken oft stark auf die Psyche der Kinder ein





Wer tobt mit den Kindern, wer hält sie liebevoll auf dem Arm? Noch immer übernehmen Eltern im Familienleben recht unterschiedliche Rollen: Mütter verhalten sich oft eher fürsorglich, Väter häufig fordernd. Die Verteilung dieser Rollen ist jedoch keineswegs auf Mann oder Frau festgelegt – und findet sich ähnlich oft auch bei gleichgeschlechtlichen Paaren mit Kindern





Frage, auf welche Weise er emotional in das Familienleben eingebunden ist, stellten sie zumeist gar nicht.

Doch inzwischen hat sich die Einstellung vieler Männer zu Familie und Vaterschaft verändert. In Deutschland sieht sich die Mehrheit der Väter längst nicht mehr nur als Brotverdiener. Und auch die Forscher richten ihre Aufmerksamkeit zunehmend auf die Erzeuger – und deren nun deutlich emotionaler geprägte Rolle im Zentrum der Familie.

Dies deutet sich mitunter schon vor der Geburt eines Kindes an. Manche Väter durchleben eine Art Parallelschwangerschaft und zeigen ähnliche Symptome wie ihre Partnerin: Gewichtszunahme, morgendliche Übelkeit, Stimmungsschwankungen oder Rückenschmerzen (siehe Seite 74).

Der Nachwuchs jedenfalls profitiert davon, wenn Väter sich für die kleinen Wesen engagieren. Schon Babys verhalten sich anders, wenn ihr Erzeuger sich um sie kümmert: Eine Studie mit Familien in Israel zeigte, dass sechs Monate alte Kinder nachts friedlicher schlafen und seltener aufwachen, wenn der Partner der Mutter von Anfang an bei der Pflege hilft.

Untersuchungen haben auch ergeben, dass die Söhne und Töchter engagierter Väter tendenziell eine höhere soziale Kompetenz entwickeln als der Nachwuchs wenig präsenter Männer. Sie verfügen über eine bessere Selbstkontrolle, sind einfühlsamer und bei Altersgenossen beliebter, auch sind ihre Leistungen in der Schule und später im Studium im Durchschnitt besser.

Zum Teil liegt das vermutlich daran, dass Väter ihre Kinder mehr fordern. Beispielsweise reden sie mit den Kleinen schon früh eher wie mit Erwachsenen und konfrontieren sie dabei mehr als die Mutter mit neuen Wörtern.

Und: Väter toben waghalsiger. Sie werfen die Kleinen oft in die Luft. Oder locken sie, über einen Baumstamm zu balancieren, was sie sich sonst nicht zugetraut hätten. Das endet zwar manchmal in Tränen. Aber die Väter verschaffen ihren Kindern so auch Gelegenheit, zu lernen, wie man Angst überwindet und Selbstvertrauen gewinnt. Im besten Fall lässt dies die Überzeugung reifen, das Leben aus eigener Kraft heraus meistern zu können.

Und der Einfluss engagierter Väter wirkt offenbar lange nach. Noch als Erwachsene sind ihre Nachkommen überdurchschnittlich zufrieden und ausgeglichen, so Studien.

Wenn Kinder dagegen vaterlos aufwachsen, entwickeln sie überdurchschnittlich häufig Verhaltensprobleme und kommen zum Teil schlechter mit Altersgenossen zurecht. Sie sind oft weniger leistungsbereit, haben Schwierigkeiten, sich zu motivieren – und sind dementsprechend später tendenziell schlechter ausgebildet und häufiger arbeitslos.

Sobald die Kleinen älter werden, verändert sich der väterliche Einfluss, je nachdem, ob es sich um ein Mädchen oder einen Jungen handelt.

Eine Tochter wird vom Vater unter anderem auch in ihrer sexuellen Entwicklung geprägt: Lebt sie mit ihm in einem Haus, wird sie später geschlechtsreif. Forscher vermuten, dass spezielle Duftstoffe, die der Vater verströmt, bestimmte biologische Prozesse im Körper der Heranwachsenden bremsen.

Vaterlos aufwachsende Töchter haben dagegen früher ihre erste Menstruation, sind eher sexuell aktiv und bekommen deshalb deutlich häufiger schon in jungem Alter eigene Kinder.

Auch die spätere Partnerwahl beeinflusst der Vater maßgeblich mit: Kümmert er sich in der Kindheit liebevoll um seine Tochter und verbringt viel Zeit mit ihr, wird sie als Erwachsene wahrscheinlich einen Mann bevorzugen, der ähnliche Gesichtszüge aufweist.

Das jedenfalls schließen Forscher unter anderem aus einer Studie. Wissenschaftler ließen Frauen aus Fotos von Männergesichtern ihren Favoriten auswählen – und verglichen dessen Züge mit dem Antlitz des Vaters der Probandin.

Zudem fragten sie die Frauen nach ihrem Verhältnis zum Vater in den ersten sieben Lebensjahren. Dabei zeigte sich: Jene Probandinnen, die von überdurchschnittlich positiven Kindheitserfahrungen berichteten, hatten zumeist ein Männergesicht bevorzugt, das dem Aussehen nach ihrem eigenen Vater ähnelte.

Darüber hinaus dient der Vater, so Psychologen, als Vorbild, an dem eine Tochter zum ersten Mal lernt, wie sich das andere Geschlecht verhält. Je nachdem, ob der ihr Liebe, Aufmerksamkeit, Geduld und Verständnis schenkt oder eher missachtend, dominant, launisch oder wenig interessiert ist, glaubt eine Tochter oft, dass sie später von ihrem Partner Ähnliches erwarten kann.

Seinen Sohn beeinflusst ein Vater auf besondere Weise. Selbst wenn er nicht anwesend ist, kann er dessen späte-





res Verhalten prägen: So lassen Männer, deren Väter die Familie früh verlassen haben, später überdurchschnittlich oft die eigenen Kinder ebenfalls allein. Offenbar erscheint ihnen ein Vater entbehrlich, schließlich sind sie auch so herangewachsen.

Zudem wirkt es sich offenbar bereits negativ aus, wenn der Vater zwar bei seiner Familie lebt, aber sehr viel arbeitet. Eine Langzeitstudie zeigte auf: Jungen zwischen fünf und zehn, deren Vater regelmäßig mehr als 55 Stunden pro Woche seinem Job nachgeht, verhalten sich messbar häufiger aggressiv und aufsässig.

Allerdings ist der Grund dafür nicht die kurze gemeinsam verbrachte Zeit. Vielmehr führen vermutlich hohe Arbeitsbelastung und Stress dazu, dass sich die Männer auch in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht angemessen auf ihren Nachwuchs einlassen.

Jene Väter hingegen, die bei der Familie bleiben und physisch wie mental anwesend sind, dienen ihren Söhnen oft als bevorzugter Spielpartner: als derjenige, mit dem sich die Heranwachsenden gerade auch körperlich ausleben und messen können – und natürlich auch als männliche Identifikationsfigur, als Vorbild, dem der Sprössling nacheifert.

Ein engagierter, einfühlsamer Vater, so das Ideal, begleitet die Entwicklung seines Sohnes als eine Art Mentor, ohne selbst zu stark einzugreifen. Er bietet eine Reibungsfläche für jene Aggressionen, die auch schon in frühen Jahren bei dem Jungen aufkeimen, und hilft gleichzeitig, sie zu kanalisieren.

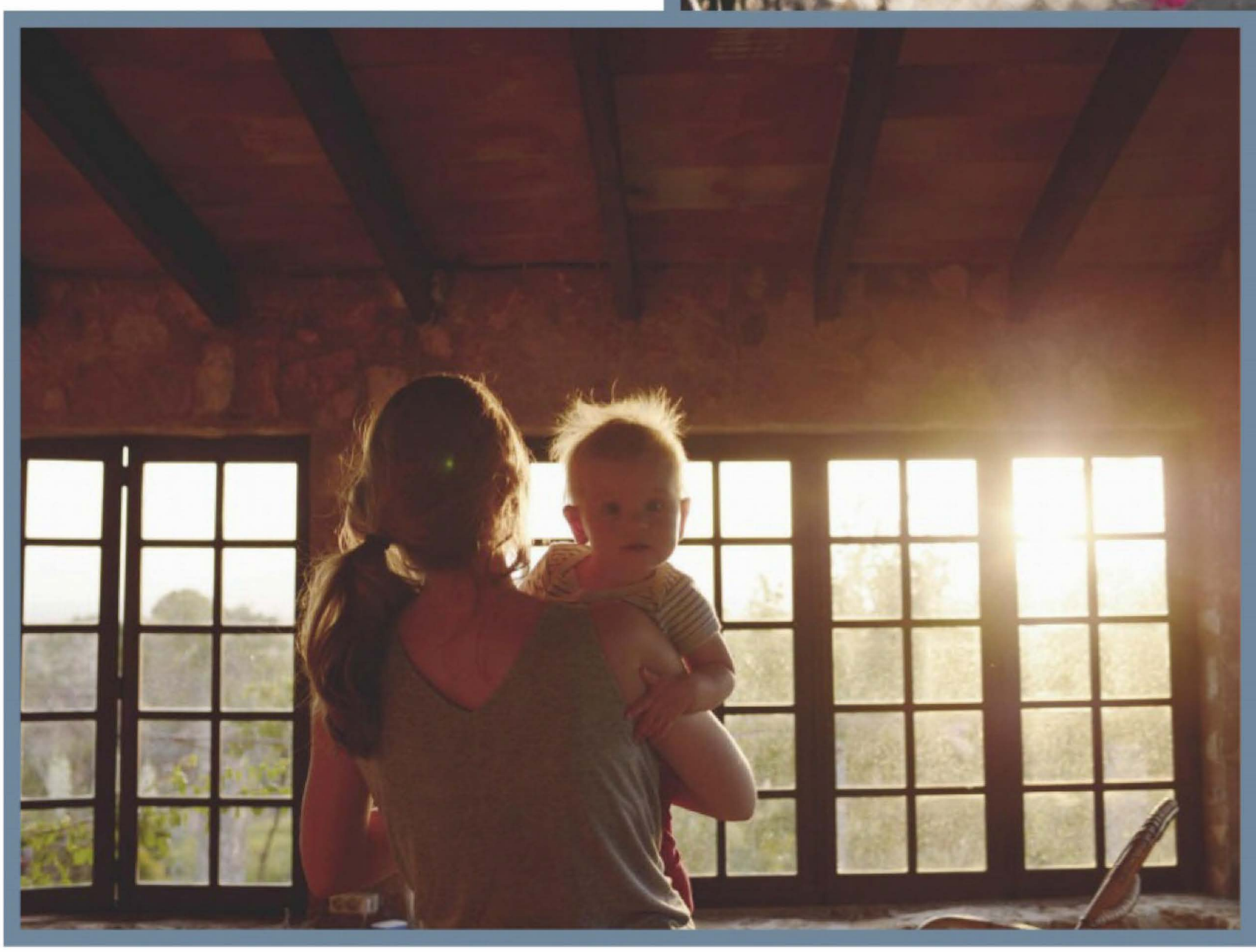
Probleme hingegen entstehen oft, wenn Väter ihren Sohn als Ebenbild betrachten. Manche wollen mit seiner Hilfe gewissermaßen selbst noch einmal Kind sein – und vernachlässigen so die Bedürfnisse des Heranwachsenden. Oder sie projizieren ihre eigenen Wünsche und Lebensträume auf den Abkömmling – wollen vielleicht erreichen, dass er jenes Studium absolviert, das ihnen selbst verwehrt geblieben ist, oder die Sportlerkarriere wählt, die sie selbst abgebrochen haben.

Damit aber schränkt der Vater die Entfaltung des Sohnes ein. Manche Sprösslinge fügen sich in die ihnen zugedachte Rolle, viele aber wehren sich.

Eine solche Rebellion des Sohnes gegen den übermächtig erscheinenden Er-

Töchter erleben am Vater, wie sich ein Mann in Beziehungen verhält. Oft prägt das die Wahl ihrer späteren Lebenspartner



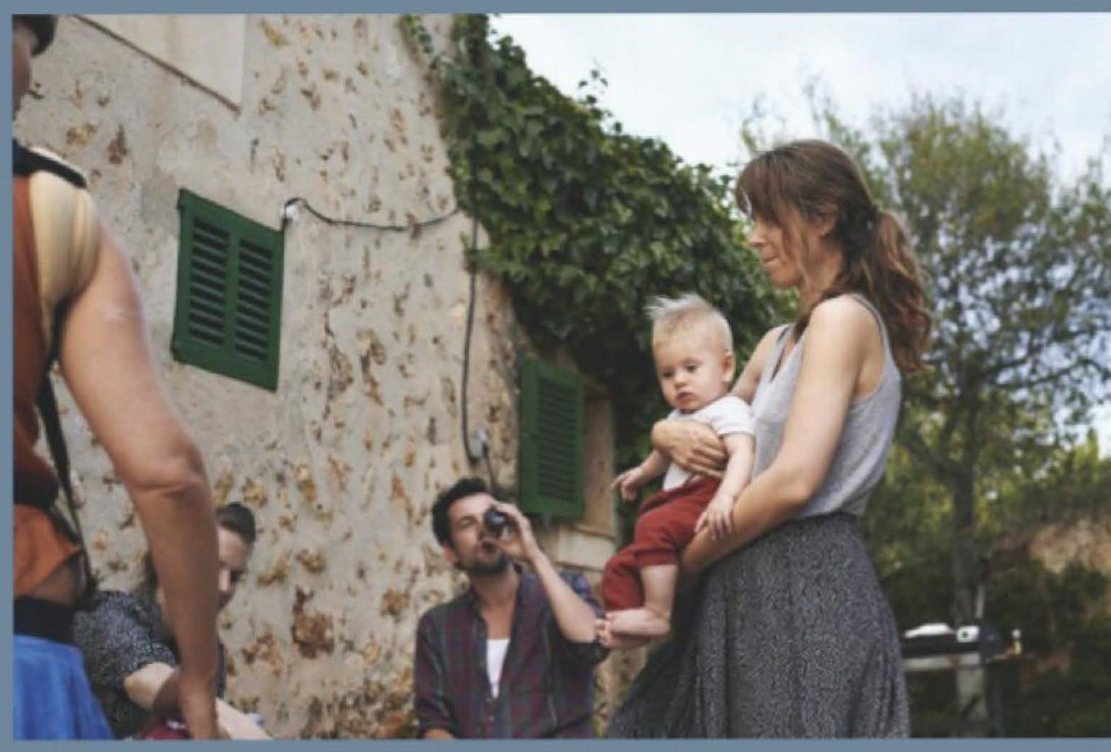


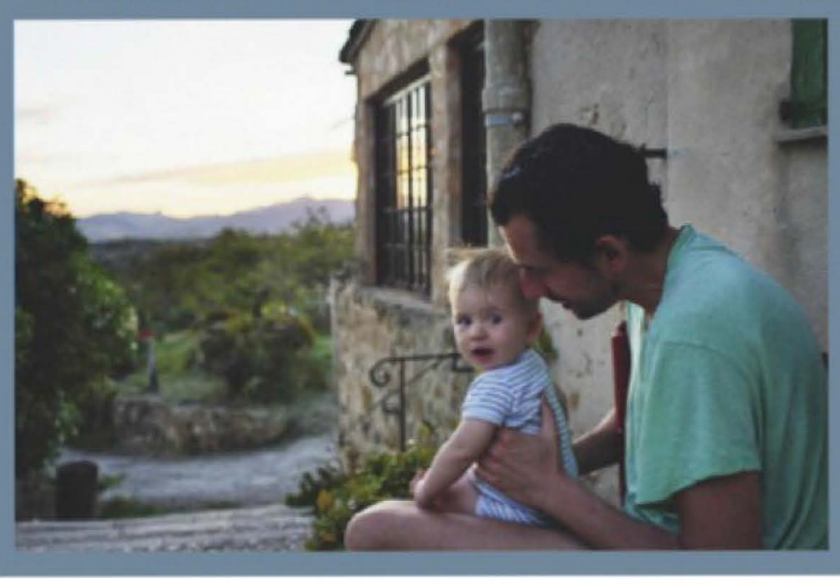




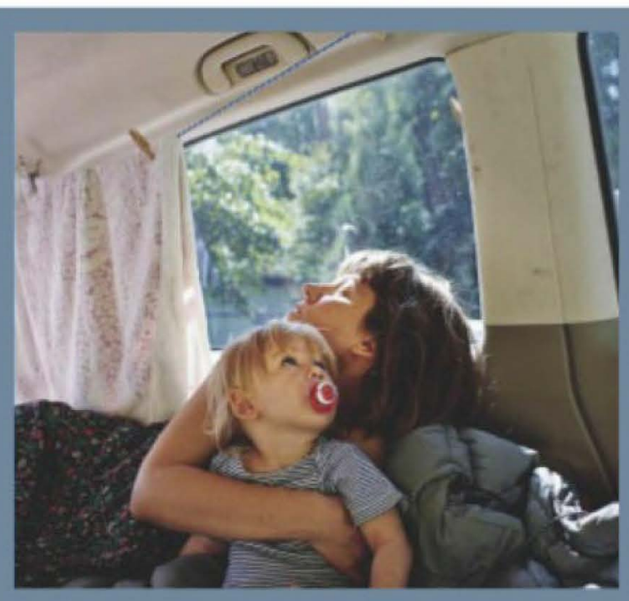
Tatjana und Matthias leben mit ihrer Tochter Hedi in Berlin. Mit der Geburt des ersten Kindes stehen Mütter und Väter vor der Herausforderung, ihr Verhältnis als Paar neu zu ordnen – und die jeweilige Beziehung zum Kind. Auf den Nachwuchs nehmen Mutter und Vater wie zwei entgegengesetzte Pole Einfluss – entfalten als Paar aber auch eine gemeinsame Wirkung















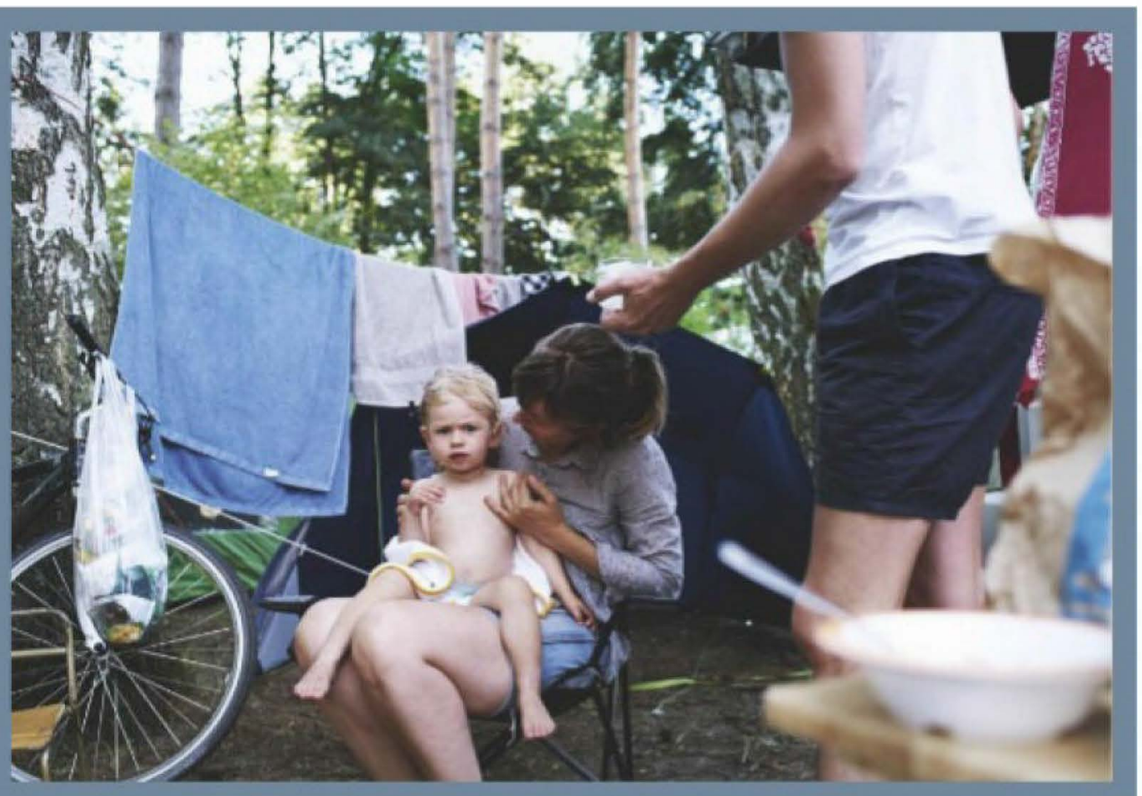
Väter fordern ihre Kinder meist mehr – und verschaffen ihnen so Gelegenheit, Vertrauen in eigene Stärken zu gewinnen

zeuger galt vielen Psychologen lange Zeit als wichtiger Schritt auf dem Weg vom Kind zum Mann, als unumgänglich gar für die normale Entwicklung und ein selbstbestimmtes Leben als Erwachsener.

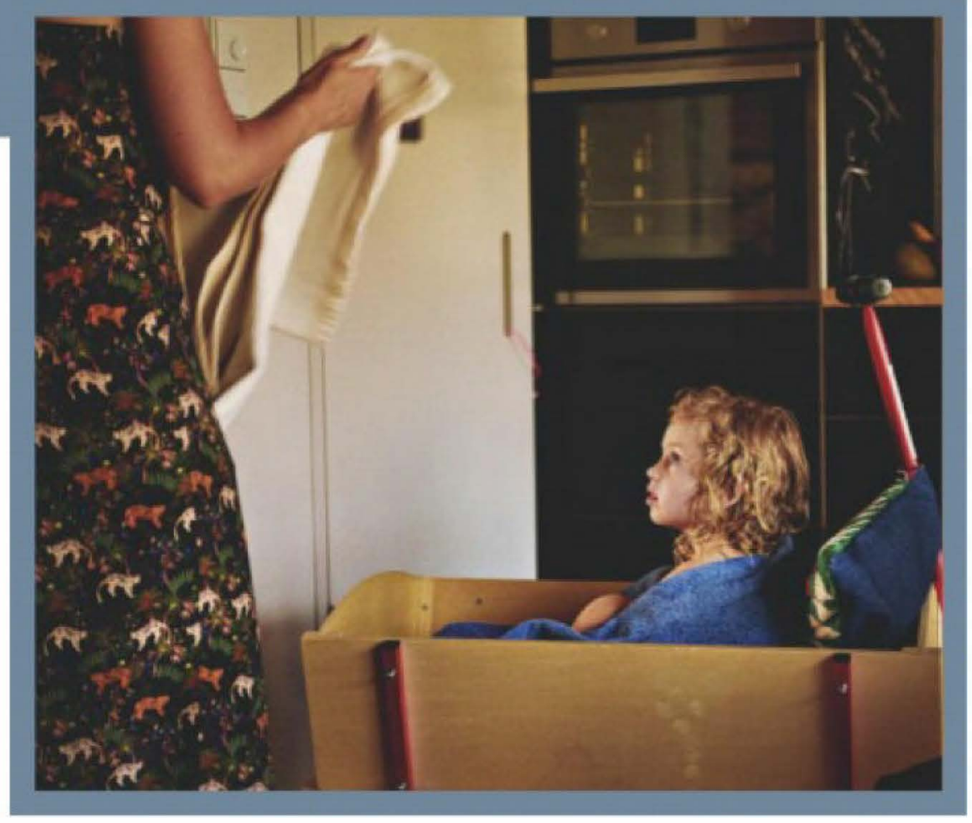
Immer wieder ist die Revolte der Söhne gegen die Väter sogar als treibende Kraft hinter kulturellen Fortschritten und gesellschaftlichen Entwicklungen (etwa die der 1968er-Bewegung) beschworen worden.

Neuere Untersuchungen lassen allerdings Zweifel aufkommen, ob der Kampf der Generationen unter den männlichen Mitgliedern einer Familie tatsächlich naturgegeben ist.

Zwar stellt die Pubertät ihrer Söhne Väter oft auf eine harte Probe: Der Heranwachsende zieht sich zurück, meidet körperlichen Kontakt, heftige Streitigkeiten mit dem Vater nehmen zu. Groß angelegte Studien in Deutschland kommen



Meist profitiert ein Kind davon, zwei Bezugspersonen zu haben, die es auf jeweils eigene Weise begleiten. Ihre Stärken können Mütter und Väter dabei vor allem dann an den Nachwuchs weitergeben, wenn sie die Familie zu dritt (oder viert) gestalten – und nicht als nebeneinander bestehende, womöglich konkurrierende Beziehungen zwischen Kind und dem jeweiligen Elternteil



gleichwohl zu dem Ergebnis, dass die meisten Jugendlichen heutzutage ein gutes, vertrauensvolles Verhältnis zu ihrem Vater haben.

Offenbar gelingt es einer wachsenden Zahl von Männern, sich von überholten Autoritätsvorstellungen zu lösen und den eigenen Nachwuchs behutsam durchs Leben zu begleiten.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten engagieren sich mehr und mehr Väter aktiv in ihrer Familie, statt eine Randfigur zu bleiben.

Sie wollen endlich zu den Müttern aufschließen – und ein ebenso guter Elternteil sein. Denn im Zusammenspiel prägen Mütter und Väter ihre Kinder ganz besonders.

III.
Die Macht der Eltern

Welchen Einfluss das Duo Mutter und Vater auf ein Kind hat, und wie sich mögliche Beziehungsprobleme auswirken

Das Paar (in der Regel: Mutter und Vater) bildet den Ursprung der meisten Familien. Psychologen nennen diese individuelle Zweierbeziehung zwischen Mann und Frau auch die „Dyade" (von griech. *dýo*, zwei). Und mit jedem Kind kommen weitere Dyaden hinzu, genauer: die Verbindungen von Vater und Mutter zu jedem der Heranwachsenden sowie die Beziehungen der Geschwister untereinander.

Das Verhältnis, in dem Mutter und Vater wiederum gemeinsam mit jedem ihrer Kinder stehen, ist die „Triade".

US-Wissenschaftler an der University of California in Los Angeles haben versucht herauszufinden, wie dieses Geflecht aus Dyaden und Triaden zusammenlebt. Dazu filmten sie über einen Zeitraum von vier Jahren immer wieder 32 Familien mit je zwei oder drei Kindern, Vater und Mutter berufstätig.

Die Forscher dokumentierten in jedem Haushalt, wie die Eltern Pausenbrote schmierten, ihre Kinder umarmten und schimpften oder mit ihnen um das Zubettgehen feilschten.

Eine ihrer auffälligsten Erkenntnisse: Zwischen Arbeit, Einkaufen, Kochen, Aufräumen, Wäschewaschen, Arztbesuchen und etlichen anderen Alltagsaufgaben verbrachten die Erwachsenen kaum noch Zeit gemeinsam als Paar.

In weniger als zehn Prozent aller aufgezeichneten Situationen hielten sich beide gleichzeitig in einem Raum ihres Hauses auf, ohne dass ein Kind anwesend war. Und selbst dann ging oft jeder für sich einer Aktivität nach, oder die zwei erledigten gemeinsam Hausarbeit. Deutlich häufiger beobachteten die Forscher, dass sich beide Elternteile in verschiedenen Räumen allein aufhielten – ohne Kinder, aber auch ohne den anderen.

Weitere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Partner, die Kinder bekommen, tendenziell unglücklicher miteinander werden. Sie reden seltener miteinander, haben weniger Sex und streiten häufiger als kinderlose Paare.

Ihre Aufmerksamkeit verlagert sich. Eine Untersuchung ergab, dass Mütter in den ersten Wochen nach der Niederkunft 14 Stunden am Tag ihre Gedanken auf das Baby fokussieren – den Großteil ihrer wachen Zeit also. Bei Männern sind es immerhin sieben Stunden.

Das mag zunächst sogar sinnvoll erscheinen. Wer weniger Energie in den Partner investiert, kann mehr Aufmerksamkeit auf das Kind richten, auch um den Preis, dass die Liebesbeziehung darunter leidet. Doch haben Forscher festgestellt, dass das langfristige Wohlergehen der Kinder auch davon abhängt, wie gut sich deren Eltern als Paar verstanden.

Mehr noch: Wie glücklich Vater und Mutter miteinander sind, beeinflusst sehr, wie sie ihre Kinder behandeln. Gerade Väter neigen dazu, sich aus der Nachwuchspflege zurückzuziehen, wenn sie mit der Mutter hadern. Sie engagieren sich weniger – mit den damit verbundenen Nachteilen für Söhne und Töchter.

Ist dagegen eine Mutter mit der Beziehung unzufrieden, versucht sie manchmal, die Kinder als Verbündete gegen den Vater zu mobilisieren.

Oder sie macht ihren Sohn zu einer Art emotionalem Partnerersatz, drängt ihn etwa in die Rolle eines Beschützers und Verehrers. Einer Tochter wird mit-

unter gar die Funktion als Vertraute, als Freundin aufgezwungen: Die erwachsene Mutter sucht dann gewissermaßen Halt bei einem kleinen Mädchen.

Solche Verhaltensweisen bleiben nach außen hin oft unauffällig und mögen weniger folgenschwer erscheinen als etwa Vernachlässigung oder psychische Gewalt. Gleichwohl sind auch sie Formen emotionaler Misshandlung und belasten die Seele eines Kindes in manchen Fällen bis ins Erwachsenenalter, trüben sein Selbstbewusstsein (siehe Seite 136). In jedem Fall wird der Sprössling überfordert und in seiner individuellen, altersgemäßen Entwicklung eingeschränkt.

Im Gegensatz dazu können Eltern, die, so Experten, eine hohe „triadische Kompetenz" aufweisen – also ihre Familie nicht nur als Summe von Zweierbeziehungen begreifen, sondern Probleme gemeinschaftlich mit Partner und Kind lösen – ihrem Nachwuchs einen besonders guten Start ins Leben gewähren.

Ein Forscherteam um den deutschen Kinder- und Jugendpsychiater Kai von Klitzing hat diese Fähigkeit in einer Studie an 120 Eltern über neun Jahre hinweg dokumentiert. Schon vor der Geburt des ersten Kindes ermittelten die Wissenschaftler mithilfe von Interviews, in welchem Maße sich die werdenden Väter und Mütter ihre zukünftige Familie als Triade vorstellen konnten.

Bei nachfolgenden Untersuchungen ergab sich unter anderem, dass Kinder von Eltern, die in der Befragung besonders gut abgeschnitten hatten, als Babys besser schliefen, im Kindergartenalter weniger aggressives Verhalten zeigten und mit neun Jahren gegenüber Altersgenossen überdurchschnittlich hohe soziale Kompetenzen besaßen.

Mutter und Vater, so das Fazit der Wissenschaftler, können ihre individuellen Stärken offenbar vor allem dann einbringen, wenn sie das Familiengeflecht als Dreierbeziehung gestalten – und nicht als nebeneinander bestehende, möglicherweise konkurrierende Elternteil-Kind-Dyaden.

Zudem geben die Eltern ihren Nachkommen auch bestimmte Verhaltensweisen als Paar mit auf den Weg. Am Beispiel von Mutter und Vater beobachten Kinder in der Regel zum ersten Mal, wie sich eine Beziehung zwischen Erwachsenen gestaltet. Wie die Wünsche des einen gegen die Ansprüche des anderen abgewogen werden. Wie man streitet und sich versöhnt. Was Kompromisse ausmacht.

All dies wird einem Kind zu Hause vorgelebt. So erwirbt ein junger Mensch im Idealfall genau jene Fähigkeiten, die ihm als Erwachsener helfen, eigene Beziehungen zu führen und zu erhalten.

Bei Söhnen und Töchtern aus gescheiterten Ehen besteht dagegen eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass sie sich später auch scheiden lassen.

In der Regel, so sind sich Entwicklungspsychologen einig, profitiert ein Kind davon, zwei unterschiedliche Bezugspersonen zu haben, die es auf jeweils eigene Weise begleiten und ihm zugleich demonstrieren, wie Zusammenleben funktioniert.

Doch das müssen nicht zwingend zwei leibliche Elternteile oder zwei Menschen unterschiedlichen Geschlechts sein: In westlichen Industriestaaten ziehen immer häufiger gleichgeschlechtliche Paare gemeinsam Nachwuchs auf. Und allen ernst zu nehmenden Studien zufolge erleiden deren Kinder keine psychischen Schäden – wie von manchen Experten noch immer behauptet wird –, sondern entwickeln sich normal.

Mitunter projizieren die Eltern unerfüllte Lebensträume auf ihr Kind – und versuchen es in eine Rolle zu zwingen

Ein möglicher Grund: Auch in diesen Familien geht meist ein Elternteil instinktiv eher zärtlich mit den Kindern um, der andere hingegen tobt mehr mit ihnen. Unabhängig vom eigenen Geschlecht übernehmen die Eltern unbewusst Rollen, die in der traditionellen Familie von Mutter und Vater besetzt sind und die ein Kind auf unterschiedliche Weise fördern.

Aber selbst wenn die zwei Mütter oder Väter keine solche konventionelle Rollenverteilung einnehmen, spricht nichts dagegen, dass das Kind trotzdem zu beiden eine sichere Bindung aufbaut. Und ebenso können auch homosexuelle Eltern eine gelungene Paarbeziehung vorleben und triadische Kompetenz entwickeln – solange sie zu zweit sind.

Was aber ist mit jenen Heranwachsenden, die nur von einem Elternteil umsorgt werden? Denen das Vorbild elterlicher Beziehungskultur fehlt sowie die Erfahrung der familiären Triade?

In Deutschland wachsen rund 2,3 Millionen Kinder bei Alleinerziehenden auf. Tragen diese Mädchen und Jungen lebenslange Defizite davon?

Sozialforscher, Psychologen und Erziehungswissenschaftler beschäftigt diese Frage bereits seit Jahrzehnten, allgemeine Aussagen sind jedoch schwer zu treffen. Es kommt vielmehr auf den Einzelfall an.

Rund ein Drittel der Alleinerziehenden – bei denen es sich in der Regel um Frauen handelt – gehen schnell wieder feste Beziehungen mit neuen Partnern ein und können ihren Kindern damit auch wieder eine triadische Familienkonstellation mit zwei erwachsenen Bezugspersonen bieten. Ein engagierter Stiefvater vermag dem leiblichen Vater dabei durchaus ebenbürtig zu sein.

Auch Elternteile, die längere Zeit als Singles leben, sind in der Erziehung meist nicht gänzlich allein. Sie können vielmehr oft auf unterstützende soziale Netze zurückgreifen.

Enge Verwandte, Freunde oder Nachbarn beteiligen sich beispielsweise an der Betreuung und sind potenzielle Bezugspersonen für die Kinder. Die wenigsten Sprösslinge Alleinerziehender müssen sich also langfristig mit nur einem Erwachsenen begnügen.

Gleichwohl sind die Statistiken eindeutig: Töchter und Söhne alleinerziehender Mütter und Väter nehmen häufiger Drogen, werden eher kriminell, brechen überdurchschnittlich oft die Schule ab oder begehen Suizid.

Studien zeigen zudem, dass sie stärker von sozialer Ausgrenzung und Mobbing betroffen sind als Kinder aus Zwei-Eltern-Familien. Ebenso eindeutig ist nach einhelliger Expertenmeinung der wichtigste Grund hierfür, der allerdings

nicht in der Familienform als solcher liegt: Denn Alleinerziehende sind überdurchschnittlich oft von Armut bedroht.

Der Mangel an materiellen Ressourcen führt zum einen dazu, dass sich die Kinder nicht die gleiche Kleidung oder Smartphones wie Klassenkameraden leisten können, und erschwert es zudem, den Heranwachsenden die angemessene Förderung und Anregung zu bieten – denn für sportliche Aktivitäten oder musikalische Interessen, für Bücher und Nachhilfeunterricht ist oft kaum Geld übrig. Die Situation der Kinder wird häufig auch durch einen Umzug in eine schlechtere Gegend und beengte Wohnverhältnisse schwieriger.

Doch nicht für alle Probleme sind die ökonomischen Bedingungen verantwortlich, auch der Erziehungsstil kann eine Rolle spielen. So haben etwa pubertierende Kinder von Alleinerziehenden oft ein vergleichsweise konfliktarmes Verhältnis zu diesem Elternteil.

Das mag zunächst positiv klingen. Jedoch liegt die Ursache oft darin, dass Alleinerziehende besonders auf Harmonie bedacht sind und Auseinandersetzungen vermeiden, statt verbindliche Regeln und Grenzen zu setzen. Damit fehlt dem Heranwachsenden aber die wichtige Erfahrung, in der Familie Spannungen auszuhalten und zu überwinden.

Denn auch die Erfahrung, wie sich Konflikte anfühlen, wie man Streit erträgt – und vor allem wie nach einer spannungsvollen Zeit die Annäherung und Versöhnung gelingt –, ist enorm wichtig. Schließlich bildet sie eine Grundlage für das spätere Leben und Zusammenleben.

*

„Woher ich stamme? Aus meiner Kindheit stamme ich. Ich stamme aus meiner Kindheit wie aus einem Land", lässt der französische Autor Antoine de Saint-Exupéry den Protagonisten seines autobiografischen Romans „Flug nach Arras" sagen. Er hat unbestritten recht. Was wir in der ersten Lebensphase an Erbgut und Erfahrungen mitbekommen, stellt Weichen für den Rest unseres Daseins.

Daher ist es ungemein wichtig, unter welchen Umständen man aufwächst. Das Elternhaus ist der Ort, an dem ein Mensch erstmals Liebe erfährt – aber zuweilen auch Verletzungen erleidet, die er ein Leben lang nicht vergisst. Wo ihm Werte und Verhalten vorgelebt werden.

Hier entscheidet sich, ob er etwa lernt, dass erst Hausaufgaben gemacht werden müssen, bevor gespielt wird. Und hier beobachtet er täglich, auf welche Weise die Eltern miteinander umgehen. Etwa, wie sie sich einigen, wenn der Vater im Urlaub an den Strand fahren will, die Mutter aber in die Berge.

Selbst Banalitäten – etwa, welche Automarke man später bevorzugt – werden messbar von familiären Vorgaben beeinflusst. Oder wie jemand fährt: ob er Kurven schnittig nimmt oder am Stoppschild dreimal in jede Richtung blickt.

Andere Familien reichen den Hang zur Ängstlichkeit durch die Generationen weiter. Oder eine Abneigung gegen Mathematik. Und wenn die Eltern rauchen, tun das später oft auch die Kinder.

Zuweilen rebellieren wir auch bewusst gegen unsere Herkunft: verweigern vielleicht die Teilnahme an traditionellen Familienfesten oder brechen das Studium ab, um ohne feste Stelle auf einem fernen Kontinent zu jobben, oder fahren triumphierend einen 500-PS-Boliden statt eines energiesparenden Elektroautos wie die umweltbewussten Eltern.

AUF EINEN BLICK

Selbstbild

Erfahrungen aus früher Kindheit prägen oft das Lebensgefühl eines Menschen, erzeugen etwa ein Grundvertrauen.

Zusammenleben

An den Eltern lernt das Kind, wie Erwachsene Beziehungen gestalten – und wiederholt diese Muster oft später.

Grundsätze

Mutter und Vater beeinflussen, welche Werte ihre Kinder entwickeln – selbst wenn diese die Überzeugungen später ablehnen.

Doch streng genommen reagieren wir auch bei bewusster Ablehnung noch auf die Vorgaben unserer Abstammung: Denn wo wir herkommen, beeinflusst schließlich, wohin wir streben.

Es liegt deshalb nahe, die Ursache für jeden Glücksmoment und jeden Fehlschlag im Leben, ja für jede Facette unserer Persönlichkeit in der Kindheit zu suchen. Der Drang, das Gestern mit dem Heute in Einklang zu bringen, kann jedoch zu trügerischen Schlussfolgerungen führen, warnen Psychologen.

Beziehungsprobleme der Eltern werden oft an die Kinder weitergereicht – und führen bei diesen später zu unsicheren Bindungen

Seit Langem ist bekannt, dass sich Menschen selten akkurat an die Vergangenheit erinnern. Vielmehr neigen wir dazu, vor allem an solche Dinge zurückzudenken, die uns in einer vorgefassten Meinung bestätigen. Meinen wir zum Beispiel, unsere Mutter sei stets missgelaunt gewesen, werden wir vermutlich all jene Momente vergessen haben, in denen sie lachte. Preisen wir den verstorbenen Vater als unternehmungslustig und zugewandt, unterschlagen wir in unserer Erinnerung womöglich, dass er oft auch herrisch sein konnte.

Es ist nicht etwa so, dass wir uns in der Rückschau bewusst selbst belügen – vielmehr löschen wir unbewusst Informationen aus unserem Gedächtnis, die nicht ins Bild passen. Dennoch ist der Einfluss der Mutter und des Vaters unbestritten enorm groß. Die Prägung durch unsere Eltern vermag vieles zu erklären, das ist wissenschaftlich belegt.

Allerdings, so die Experten, sollten wir uns auch davor hüten, unsere Herkunft für alles verantwortlich zu machen, was nicht optimal ist in unserem Leben •



Meist erleben Brüder die Nähe zueinander in der Kindheit am intensivsten. Als Erwachsene gewinnen sie Distanz – und doch kennen sie den anderen besser als jeder sonst. In ihrer Fotoarbeit »Eine unumstößliche Verbindung« hat die Berlinerin Charlott Cobler zahlreiche Geschwister porträtiert und zeigt in ihren sehr intimen Aufnahmen deren einzigartige Beziehung zueinander

Wie **Brüder** und **Schwestern** unser **Ich** formen



Geschwister können einander **innige Vertraute** sein, Helfer in der Not – oder aber sie sind Konkurrenten, betrachten einander mit Neid, **hassen sich womöglich sogar bis aufs Blut**. Woher rührt dieser Unterschied? Weshalb verstehen sich manche Geschwister sehr gut, entzweien sich andere? Und welchen **Einfluss auf ihr Verhältnis** hat die Reihenfolge, in der die Kinder geboren werden?

Text: **Alexandra Rigos** Fotos: **Charlott Cobler**



Als einer der wichtigsten Bezugspunkte für die Suche nach einer eigenen Identität gilt der Vergleich mit den Geschwistern: Was haben wir gemeinsam? Was trennt uns voneinander?

Als Kinder fühlen sie oftmals eine ganz spezielle Verbundenheit zueinander, so nah und besonders wie zu keinem anderen Menschen. Sie spielen miteinander, raufen, streiten und vertragen sich wieder. Sie schlafen in einem Bett, teilen Geheimnisse und eifern einander nach.

Und noch lange im Leben können Geschwister einander innige Vertraute sein, wichtige Ratgeber, unerlässliche Stützen in Lebenskrisen und Helfer in Notlagen. Brüder und Schwestern vermögen einander das Gefühl zu geben, dass da immer jemand ist, auf den Verlass ist. Jemand, der einen nie fallen lassen wird – egal, was geschieht.

Und doch finden viele Menschen als Erwachsene keinen Zugang mehr zu dieser Vertrautheit. Sie verlieren den Bruder oder die Schwester aus den Augen, wissen nicht mehr, was den anderen in seinem Alltag bewegt. Aus nächsten Verwandten werden mit den Jahren Fremde, so wenig verbunden wie Menschen, die sich nur flüchtig kennen.

Dass sich Geschwister auseinanderleben, ist keineswegs selten: In repräsentativen Umfragen erklärt jeder fünfte Deutsche, seine Geschwister selten oder nie zu sehen. Ein gutes Drittel trifft Bruder oder Schwester nur zu Geburtstagen oder anderen besonderen Anlässen. Und gerade einmal die Hälfte der Deutschen geben an, die Geschwister zu lieben.

Weshalb aber sind manche Brüder und Schwestern enge Vertraute, während andere Desinteresse oder gar Ablehnung füreinander zeigen? Welche Umstände lassen eine Geschwisterbeziehung gelingen und welche lassen sie zerbrechen?

Sicher ist: Wie auch immer die Beziehung sich über die Jahre entwickelt – sie kann eine der wertvollsten Quellen sein, aus der wir Kraft schöpfen.

Mit niemandem sind wir so lange verbunden wie mit unseren Geschwistern. Unsere Eltern sterben meist lange vor uns, unsere Lebensgefährten lernen wir erst im Erwachsenenalter kennen, Freunde wählen wir oft nur für eine begrenzte Zeitspanne. Brüder und Schwestern hingegen begleiten uns von der Kindheit bis ins hohe Alter – sofern kein Schicksalsschlag sie uns vorzeitig nimmt.

Doch trotz dieser einzigartigen Verbundenheit kann die Beziehung schwierig sein, mitunter gar belastend. Denn aus ihr erwachsen widersprüchliche Gefühle. Von klein auf bewegen sich Geschwister in einem Spannungsfeld von Nähe und Abgrenzung, von Zuneigung und Rivalität.

Erwachsene Brüder und Schwestern können äußerst unterschiedlich sein und würden womöglich keinerlei Interesse aneinander entwickeln, wären sie nicht durch die Herkunft verbunden. Meist unterscheiden sie sich frappierend in ihrer Persönlichkeit, ihren Interessen und Gewohnheiten.

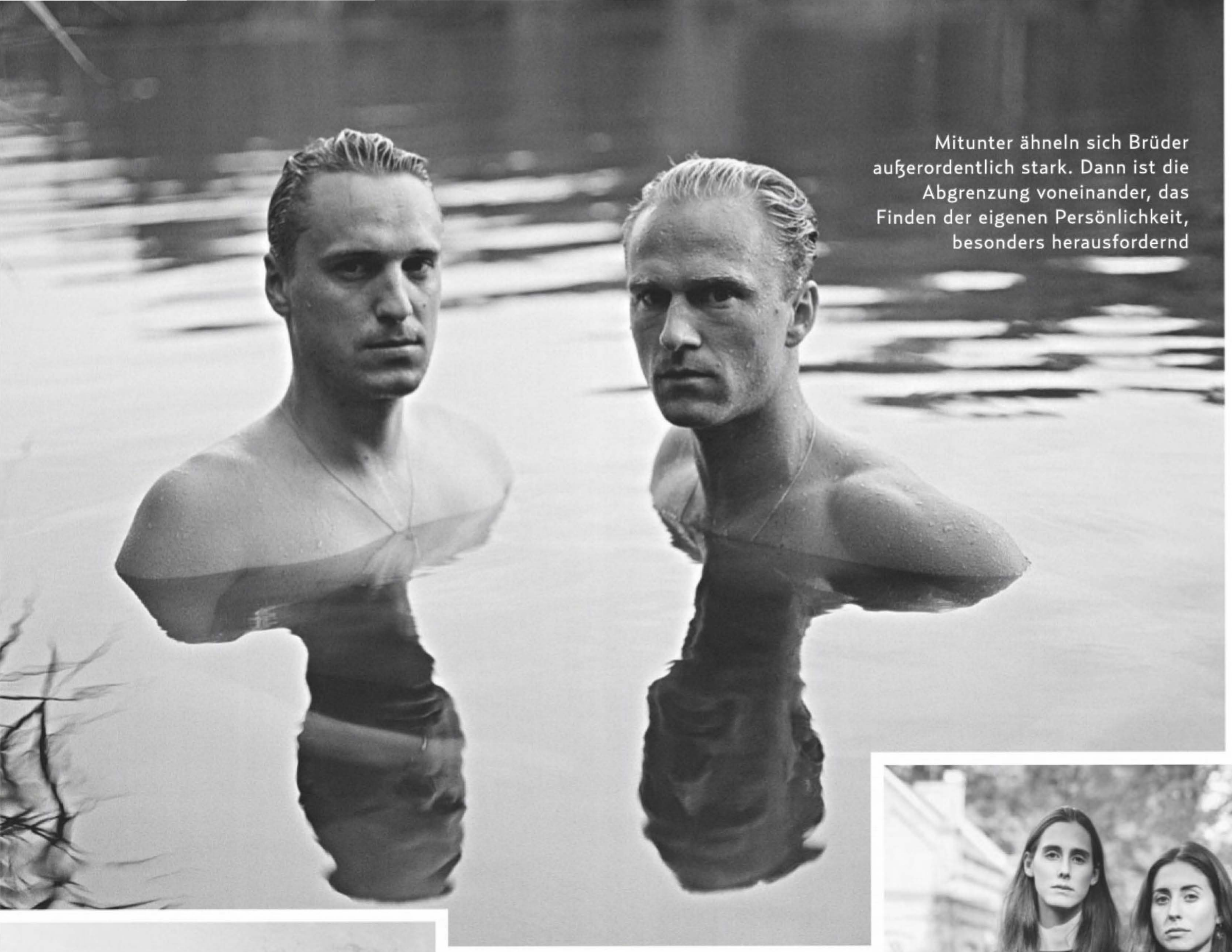
Solche Differenzen sind auf den ersten Blick erstaunlich. Immerhin haben Geschwister im statistischen Mittel 50 Prozent ihres Erbguts gemeinsam. Es gibt also neben unseren Eltern und eigenen Kindern keine anderen Menschen, denen wir biologisch derart ähnlich sind wie unseren Brüdern oder Schwestern.

Und Studien zeigen, dass sich dies nicht nur auf unsere Physis auswirkt, auf unser Aussehen oder die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten. Auch Charakterzüge wie Introvertiertheit, Offenheit für Neues oder Gewissenhaftigkeit sind teilweise genetisch bedingt und können somit unter Geschwistern gehäuft auftreten.

Und doch: Meist ähneln sich Geschwister in diesen Merkmalen nicht stär-



Nähe und Distanz, Rivalität und Zusammenhalt: Geschwister vereinen Gegensätze, an denen andere Beziehungen zerbrechen



Mitunter ähneln sich Brüder außerordentlich stark. Dann ist die Abgrenzung voneinander, das Finden der eigenen Persönlichkeit, besonders herausfordernd



Der Auszug des **ältesten Kindes** aus dem Elternhaus kann eine dringende **Atempause für Geschwister bedeuten**



Oft ist das Verhältnis zwischen Schwestern weniger von Konkurrenz geprägt, so zeigen Studien, als das von Brüdern



Untersuchungen belegen:
Menschen, die mit Geschwistern
des anderen Geschlechts
aufwachsen, sind oft über-
durchschnittlich kreativ

ker als zwei beliebige Menschen mit ähnlichem sozialen Hintergrund.

Das hat zum Teil damit zu tun, dass sich die Kinder einer Familie gegeneinander abgrenzen und somit den Einfluss des biologischen Erbes vermindern.

Diese „De-Identifikation", wie Psychologen sagen, beginnt schon im frühen Kindesalter. Geschwister versuchen beispielsweise zu erkennen, was in den Augen der Eltern wünschenswert erscheint und was sie ablehnen – und dann jene Erwartungen zu verwirklichen, die noch kein anderes Kind erfüllt. Ist die ältere Schwester musikalisch und wird für ihre Gesangsstimme gelobt, glänzt der jüngere Bruder eben durch technische Begabung. Ist der eine besonders sportlich, wird der andere versuchen, durch intellektuelle Leistungen zu beeindrucken.

Auf diese Weise formen sich auch die Temperamente unterschiedlich. Ist das ältere Kind eher ruhig und angepasst, verinnerlicht das jüngere eher eine rebellische Haltung – oder umgekehrt.

Im kindlichen **Konkurrenzkampf** kann gerade die **Intimität** zu einer **höchst wirksamen Waffe** werden

Eltern verstärken die Tendenzen meist noch, indem sie einmal gefasste Ansichten kaum verändern. So wird aus dem einen Kind „die Kluge", aus dem anderen „der Wildfang". Dem „klugen" Kind bietet man mehr geistige Anregung, das „wilde" schickt man in den Sportverein.

US-Forscher konnten sogar nachweisen, dass die Erwartungen der Eltern die schulischen Leistungen der Kinder unmittelbar beeinflussen: Je eher Vater und Mutter davon ausgehen, dass ein Kind in der Schule brilliert, desto bessere Noten hat es. Vermuten Eltern dagegen, dass die Talente des Kindes auf anderen Gebieten liegen, bestätigt sich dies in der Schule.

Und als wäre das Ringen um Abgrenzung und eine eigene Identität nicht schon Herausforderung genug, müssen Geschwister zudem den Widerspruch zwischen Nähe und Konkurrenz aushalten. Denn in ihrer Kindheit stehen sich Brüder und Schwestern so nahe, wie es Menschen überhaupt möglich ist.

Sie verbringen mehr Zeit miteinander als mit jeder anderen Bezugsperson. Studien zufolge beschäftigen sich Drei- bis Fünfjährige doppelt so lange miteinander wie mit ihrer Mutter.

Geschwister kennen sich also genau, wissen um die Schwächen und Stärken des anderen, vielleicht sogar um Ängste und Geheimnisse. Sie teilen viele Kindheitserinnerungen – und damit das Fundament ihrer Biografie. Dieses Wissen bietet eine einmalige Chance, sich gegenseitig zu fördern und zu motivieren. Manche Geschwister erreichen viel zusammen, vielleicht mehr, als jeder für sich geschafft hätte. Die Gebrüder Wright etwa revolutionierten gemeinsam die Luftfahrt, die Brüder Lumière wurden zu Pionieren der Kino-Technik, und die Schwestern Droste-Hülshoff gehören zu den bedeutendsten Dichterinnen deutscher Sprache.

Zugleich aber konkurrieren Geschwister von Natur aus. Hartnäckig müssen sie um Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern rivalisieren – ein Verhalten, das tief in die Evolutionsgeschichte des Menschen zurückreicht. Die Rivalität beginnt, wenn die Geburt eines zweiten Kindes die Welt des Erstgeborenen auf den Kopf stellt. Ältere Geschwister fühlen sich oft vernachlässigt, wenn sich Mutter und Vater um ein Neugeborenes kümmern.

Wie schmerzhaft das „Entthronungstrauma" ist, wie Psychoanalytiker sagen, hängt vom Altersunterschied ab. Je älter das erste Kind bei der Geburt des Babys ist, desto weniger bedrohlich empfindet es den Neuzugang, und es überwiegen zumeist Gefühle der Fürsorge und Verantwortung. Folgen die Kinder aber dicht aufeinander, neigen sie zum Rivalisieren.

Im kindlichen Konkurrenzkampf kann die Intimität zur Waffe werden: Keiner sonst trifft mit einer Gemeinheit so zielsicher die Schwachstelle eines Heranwachsenden wie der Bruder oder die Schwester. Und im Gegensatz zu Freunden haben Geschwister meist wenig Hemmungen, sich gegenseitig die Meinung zu sagen oder gar zu verletzen. Sie müssen ja nicht befürchten, dass ihr Verhältnis den Streit nicht übersteht.

Geschwisterliche Kränkungen aus Kindertagen können Menschen ein Leben lang verfolgen. Machte sich etwa der jüngere Bruder immerzu über das Äußere der älteren Schwester lustig, ist womöglich ihr Selbstwertgefühl dauerhaft erschüttert – und sie wird ihm die vermeintlich harmlosen Neckereien noch Jahrzehnte später nachtragen.

Die Gehänselte mag längst eine erfolgreiche Geschäftsfrau geworden sein, doch die Spitzen der Vergangenheit treffen noch immer. So kann eine beiläufige Bemerkung ein Familienfest in einen Kriegsschauplatz verwandeln. Plötzlich fühlt sie sich so hilflos wie in Kindertagen und reagiert zornig.

D

Die Rivalität zwischen Geschwistern kann Heranwachsende allerdings auch zu Höchstleistungen beflügeln – etwa dann, wenn sie immer alles zusammen machen. So verbrachten die beiden Brüder Ralf und Michael Schumacher einen Großteil ihrer Kindheit gemeinsam auf der Kart-Bahn des Vaters. Auf ähnliche Weise stiegen auch die Tennis-Spielerinnen Venus und Serena Williams oder die Box-Profis Wladimir und Vitali Klitschko zu Weltruhm auf.

Ohne die Fähigkeit, Konflikte auszuhalten und Kompromisse zu finden, wäre ein solcher Siegeszug kaum möglich gewesen. Genau diese Kunst üben Geschwister über viele Jahre miteinander ein. Denn während Kinder mit Freunden brechen können, müssen sie Streit mit Brüdern und Schwestern aushalten – gleichgültig, wie unvereinbar die Standpunkte erscheinen mögen. Ob Geschwis-

ter es wollen oder nicht: Sie sind auf Gedeih und Verderb miteinander verbunden.

Im Verlauf des Lebens, so haben Wissenschaftler beobachtet, krümmt sich die Kurve der geschwisterlichen Beziehung u-förmig. In der Kindheit sind sich Brüder und Schwestern nah, teilen mitunter jede Stunde ihres Daseins. Dann lösen sie sich allmählich voneinander, die Bedeutung der Beziehung sinkt für den Einzelnen – ehe sie im Alter wieder steigt.

Der Auszug des ältesten Kindes aus dem Elternhaus ist meist eine Zäsur, die das Verhältnis der Geschwister erschüttert. Plötzlich bekommt man nicht mehr alles mit, was den anderen bewegt, weiß kaum mehr, wie er seine Tage verbringt.

Hält die **Rivalität** zwischen **Geschwistern** jahrzehntelang, liegt die Verantwortung **dafür meist bei den Eltern**

Das kann einen schmerzhaften Verlust bedeuten, aber auch eine dringend benötigte Atempause. Nun beginnt jeder, ein Leben ohne den anderen aufzubauen, sucht einen Lebenspartner, gründet eine Familie. In der Regel ist die Distanz am größten, wenn jeder auf Beruf, Partner und eigene Kinder konzentriert ist.

Doch spätestens wenn die Eltern krank und gebrechlich werden, finden Geschwister meist wieder zusammen. Gemeinsam gilt es, Entscheidungen über Pflege und Unterbringung zu fällen, sind sie gezwungen, zu verhandeln und Kompromisse zu schließen. Diese Phase kann das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kindheit wiederbeleben. Oft brechen allerdings auch Konflikte wieder aus, die seit Jahren im Verborgenen schwelten.



Schwestern stehen sich – häufiger als Brüder – oft auch als Erwachsene sehr nahe, unterstützen einander etwa, wenn die eine erkrankt



Um sich gegen die Älteren zu behaupten, tendieren jüngere Geschwister auffallend oft dazu, sich rebellisch zu geben



Heikel ist die Situation vor allem dann, wenn sich ein Kind hingebungsvoll um die Eltern kümmert, während die anderen in einer entfernten Stadt wohnen oder sich weniger verantwortlich fühlen. Auch zeigen sich die pflegebedürftigen Eltern mitunter nicht dankbar für die Selbstaufopferung des einen Kindes, sondern idealisieren das Abwesende – und bieten so zusätzlich Zündstoff für das Verhältnis der Geschwister.



Zuweilen tragen Eltern stark dazu bei, dass Kinder unterschiedliche Charaktere entwickeln: weil sie ihnen – meist unbewusst – Rollen zuschreiben

L

Lässt die Rivalität auch über Jahrzehnte nicht nach, liegt die Verantwortung dafür meist bei den Eltern. Vermutlich haben sie ihre Kinder stets verglichen – bewusst oder unbewusst, mit guter oder schlechter Absicht.

In einem solchen Fall wird der Tod der Eltern zum Moment der Entscheidung: Werden sie sich weiterhin verbun-

Je älter das erste Kind bei der Geburt des zweiten ist, desto weniger bedrohlich empfindet es den Neuzugang, es überwiegen Gefühle der Fürsorge

Zwar teilen Geschwister die Hälfte ihres Erbguts, doch ähneln sich ihre Charaktere nicht mehr als die zweier beliebiger Menschen mit gleichem sozialen Hintergrund

Nur wer sich selbst **nicht mehr als »kleiner Bruder«** empfindet, kann auch den **anderen voll akzeptieren**

den fühlen? Oder zerreißt das Band zwischen ihnen? Nicht selten entzweien sich Brüder und Schwestern über das Vermächtnis der Eltern. Das Zerwürfnis ist jedoch meist nur Symptom einer schon lange bestehenden, mitunter niemals ausgesprochenen Feindseligkeit. Die Eltern mögen tot sein, doch im Zank um den Nachlass rivalisieren die Geschwister immer noch um deren Zuwendung – um Aufmerksamkeit und Liebe.

Andere hingegen geben sich gegenseitig Halt in ihrer Trauer, stehen sich so nahe, wie seit der Kindheit nicht mehr. Vor allem Schwestern entwickeln oft ein inniges Verhältnis und ziehen mitunter sogar zusammen. In der Regel fällt es ihnen leichter als Brüdern, die wichtigste Herausforderung in dieser Phase zu meistern: Damit es zur Wiederannäherung kommt, müssen die Geschwister sich gewissermaßen neu kennenlernen.

„Die Veränderungen der Beziehung können nur dann gelingen, wenn die Geschwister bereit sind, die Rollenzuschreibungen zu reflektieren und zu verändern“, sagt die österreichische Psychotherapeutin Bernadette Bugelnig.

Nur wer sich nicht mehr als „kleiner Bruder“ empfinde, der immer zu kurz komme, oder als „große Schwester“, die alles regeln müsse, könne den anderen akzeptieren: als einen Menschen, der sich seit den Tagen der gemeinsamen Kindheit zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickelt hat.

Ganz bewusst solle man seinen Geschwistern zeigen, dass man sie in ihrer neuen Rolle ernst nimmt. Fragt etwa eine ältere Schwester, die ihre Geschwister früher gern bevormundet hat, den jüngeren Bruder um Rat, signalisiert sie: Ich nehme dich nicht mehr als unreifen Chaoten wahr, sondern bin neugierig auf deine Sichtweise.

Umgekehrt könne der jüngere Bruder beispielsweise einmal selbst das jährliche Familientreffen ausrichten, statt die Mühe wie bis dahin üblich seiner Schwester zu überlassen. Erst wenn auf diese Weise die alten Geschwisterrollen verwischen, könne sich, so Bugelnig, das Verhältnis weiterentwickeln.

Studien zufolge ist die Bindung zwischen Geschwistern immerhin nur in einem von zehn Fällen irreparabel zerstört. 90 Prozent pflegen im späteren Erwachsenenalter ihre Beziehung – oder könnten zueinander finden, wenn sie sich darum bemühten.

AUF EINEN BLICK

Wettstreit

Von Natur aus konkurrieren Geschwister – schließlich müssen sie um Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern rivalisieren.

Enge Bande

Trotz der Rivalität besteht zwischen vielen Geschwistern eine einzigartige Nähe: Sie teilen ja das Fundament ihrer Biografie.

Dynamik

Das Geschwisterverhältnis verläuft oft u-förmig: In der Kindheit ist es eng, lockert sich dann und intensiviert sich wieder im Alter.

Doch selbst wenn wir uns von Brüdern oder Schwestern mit den Jahren immer weiter entfremden: Das unsichtbare Band zu ihnen prägt uns mindestens so stark wie die Erziehung unserer Eltern.

Im Hin und Her zwischen Intimität und Rivalität, Nähe und Distanz, formt sich nicht nur unsere Persönlichkeit, erlernen wir nicht nur soziales Miteinander – vielmehr lassen Geschwister, so zeigen statistische Erhebungen, in uns auch die urtümliche Sehnsucht nach Familie keimen.

Denn: Je mehr Schwestern und Brüder man hat, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man auch selbst Kindern das Leben schenkt.



Mädchen, die mit einer Schwester aufwachsen, geben sich, so die Erkenntnis von Experten, besonders weiblich – zeigen sich etwa einfühlsam und sensibel

Die Macht

Niemand kann sich dem Einfluss **seiner Herkunft** entziehen, sagt der Psychologe Klaus Schneewind. Doch wie sehr bestimmen **Eltern, Großeltern** und **Geschwister unser Schicksal** wirklich?

der Familie

Das Klima innerhalb einer Familie – ob es etwa von Autorität geprägt ist – bestimmt, was für ein Gemüt man entwickelt. Für ihr Projekt »Sippen« hat die spanische Fotografin Lucia Herrero Familien bei deren Tagesausflug an den Strand porträtiert

Interview: **Maria Kirady** und **Bertram Weiß**

Fotos: **Lucia Herrero**

GEOkompakt: *Herr Professor Schneewind, obwohl wir mit Freunden und Partnern oft enger verbunden sind, fühlen wir uns Angehörigen gegenüber besonders verpflichtet. Wie kommt das?*

Prof. Klaus Schneewind: Blutsbande übertrumpfen letztlich alle anderen Bindungen, vor allem in Notlagen. Aus Sicht von Biologen liegt die Ursache dafür in den Genen. Statistisch gesehen teilen wir mit unseren Eltern und Geschwistern 50 Prozent des Erbguts, mit Neffen und Enkeln 25 Prozent und mit unseren Cousins 12,5 Prozent. Wenn wir das Überleben eines Verwandten sichern, ihm helfen und ihn unterstützen, können wir also einen Teil unseres eigenen Erbguts für die nächste Generation bewahren.

Diese Theorie lässt sich durch Beobachtungen stützen: Je näher Menschen miteinander verwandt sind, desto mehr helfen sie einander.

Stimmen Sie dem als Psychologe zu?

Ja, und ich muss dafür nicht mal die Biologie bemühen. Wir machen von klein auf die Erfahrung, dass die Familie uns schützt. Geschwister, Großeltern, Anverwandte und vor allem die Eltern sichern unser Überleben. Und auch wenn sie uns vielleicht nicht immer das ideale Umfeld bieten, bedeutet allein die Tatsache, dass wir noch leben, dass sie vieles richtig gemacht haben. Diese existenzielle Abhängigkeit lässt in uns das Gefühl tiefer Verpflichtung reifen. Vor diesem Hintergrund können Kinder gar nicht anders, als Mutter und Vater zu lieben. Und die Eltern, die über Jahre sehr viel Zeit und Mühe in ihre Nachkommen investieren, erwidern in der Regel diese Liebe.

Und doch lösen sich die meisten irgendwann von der Familie und werden zu unabhängigen Menschen.

In der Tat sorgt die Natur dafür, dass wir eigenständig werden und nicht unser ganzes Leben unter den Fittichen unserer Eltern verbringen: durch die Pubertät.

In dieser Phase brechen wir als Jugendliche aus der Obhut der Familie aus. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns überhaupt für Neues öffnen, fremde Menschen kennenlernen. Würden wir immerzu nur der Familie verhaftet bleiben, gäbe es wohl keine Entwicklung – sondern vornehmlich Stillstand.

Viele Menschen neigen dazu, alles Glück und Unglück auf ihre Herkunft zurückzuführen. Wie viel Macht hat die Familie über unser Leben?

Sehr viel. Denn wir wachsen in der Familie auf, sammeln dort die ersten Erfahrungen, erwerben grundlegende Fähigkeiten. Und niemand kann sich seiner Herkunft entziehen. Jeder lebt in dem Bewusstsein, dass er eine leibliche Mutter, einen biologischen Vater hat. Insofern sind wir alle Familienmenschen, ob wir es wollen oder nicht. Aber: Die Familie ist nicht allmächtig. Um zu erkennen, wo die Grenzen ihrer Macht liegen, müssen wir zunächst klären, was wir meinen, wenn wir von „Familie“ sprechen.

Was ist die allgemeingültige Definition?

In Umfragen geben fast 100 Prozent an: Eine Familie ist ein Paar mit mindestens einem Kind. Das ist die Kernfamilie, auch nach wissenschaftlicher Definition. Aber welche Personen für den Einzelnen über diesen engen Kreis hinaus im weiteren Sinne noch zur Familie gehören, ist individuell höchst unterschiedlich. Das hängt davon ab, zu welchen Menschen wir eine intensive Verbundenheit spüren. In der Regel schwindet dieses Gefühl, je mehr der Verwandtschaftsgrad abnimmt.

Zudem ist die Familie kein starres Gebilde, sondern durchläuft Entwicklungen – zumal wenn sich durch Trennungen neue Konstellationen ergeben. Zu



Prof. Dr. Klaus Schneewind
Der Psychologe hat lange an der Universität München gelehrt. Er ist Autor eines Lehrbuchs über Familienpsychologie und arbeitet als Paar- und Familientherapeut.

Nur wer als Kind
Geborgenheit und Schutz efährt, entwickelt die Zuversicht, dass fremde Menschen einem Gutes wollen können

Beginn des Lebens bedeutet Familie: Herkunft, also das eigene Elternhaus, vielleicht auch Geschwister, Großeltern, Urgroßeltern, Onkel oder Tanten. Später lernt man einen Partner kennen und bekommt möglicherweise selbst ein Kind. Nun bildet diese Gemeinschaft eine Familie. So verschiebt sich der Mittelpunkt dessen, was wir als Familie empfinden.

Und wenn eine Trennung dazwischenkommt …

… wird es kompliziert. Geht ein Elternteil eine neue Beziehung ein, entsteht eine Patchworkfamilie. Der Familienkern spaltet sich in einen väterlichen und einen mütterlichen Part auf. Oft sind dabei so viel Wut und Verletzung im Spiel, dass ein ziviler Umgang unmöglich wird. Nicht selten übernimmt dann ein Elternteil allein die Erziehung. Das althergebrachte Verständnis von Familie stößt in diesen Fällen an seine Grenzen.

Welche Folgen hat es für die Entwicklung, wenn ein Kind nur mit einem Elternteil aufwächst?

Das kann im Einzelfall einen großen Unterschied ausmachen. Auch Alleinerziehende vermögen ihren Kindern natürlich Zuneigung und Fürsorge zu schenken, aber in der Regel haben sie nicht die materiellen Ressourcen, um ihren Nachwuchs optimal zu versorgen. Denn sie müssen allein eine Wohnung finanzieren und den Lebensunterhalt sichern. Oft fehlt auch die Zeit. Ein Paar ist daher meist besser dazu in der Lage und vermag Kindern so einen günstigeren Start ins Leben zu bieten.

Es gibt das Vorurteil, dass Kinder in Patchworkfamilien generell schlechter gestellt seien. Was sagen Sie dazu?

Das ist so pauschal nicht richtig. Es kommt immer auf den Einzelfall an. Patchworkfamilien sind zwar möglicherweise konfliktträchtiger – aber solange alle Beteiligten gut miteinander auskom-



men, müssen sie im Vergleich zur traditionellen Konstellation nicht im Nachteil sein. Entscheidend für die Entwicklung eines Kindes ist vielmehr, in welchem „Familienklima“ es aufwächst.

Was ist darunter zu verstehen?

„Familienklima“ ist ein Begriff für den Umgang von Eltern und Kindern untereinander, vor allem ihre Art zu kommunizieren. Denn Familienleben ist nichts anderes als die beständige Interaktion zwischen Menschen. Um das dortige Klima zu bestimmen, betrachten Forscher vor allem drei Faktoren.

Zum einen untersuchen sie die Emotionen. Um die zu erkennen, beobachtet man zum Beispiel, ob die Angehörigen zärtlich zueinander sind und um das Wohl des anderen besorgt, ob sie fähig sind, sich nach einem Streit zu versöhnen, auf die Argumente anderer einzugehen, deren Bedürfnisse zu respektieren.

Unser biologisches und soziales Erbe ist Teil unserer Persönlichkeit und prägt all unsere Beziehungen

Oder ob jede Auseinandersetzung verbittert geführt wird und mit persönlichen Beleidigungen endet.

Den zweiten Faktor bilden die Anregungen. Wie stimulierend ist die Familienumgebung? Unternehmen Eltern und Kinder gemeinsam viele Ausflüge, helfen die Eltern bei den Hausaufgaben, werden die Hobbys des Nachwuchses schon früh gefördert, oder sitzt jeder für sich vor dem Fernsehgerät und lässt sich berieseln?

Schließlich gilt es, Normen und Autorität zu betrachten. Nach welchen Werten agieren die Familienmitglieder? In der einen Familie wird ein demokratisches und gleichberechtigtes Miteinander gepflegt, in anderen wird das Wort der Eltern in jeder Situation hochgehalten. Manche glauben an feste Wahrheiten, wie sie zum Beispiel einige Religionen postulieren, andere sind offen für neue Ideen und stellen ihre Überzeugungen immer wieder infrage.

Oft übernehmen Kinder die Werte ihrer Eltern, was sich später etwa in religiösen oder politischen Einstellungen zeigt



Je näher Menschen miteinander verwandt sind, desto eher helfen sie sich – Blut ist offenbar tatsächlich dicker als Wasser

Besteht ein Zusammenhang zwischen den drei Merkmalen?

Nein, die Faktoren entwickeln sich weitgehend unabhängig voneinander. Es kann also durchaus sein, dass eine Familie zärtlich miteinander umgeht, aber zugleich einander wenig anregt und sehr rigide Werte vermittelt. Oder es wird immerzu gestritten und gekämpft, aber zugleich viel Raum gewährt, sich selbst auszuprobieren. Jede Kombination ist möglich – und jede Familie einzigartig.

Und doch gibt es bessere und schlechtere Kombinationen.

Studien zeigen, dass vor allem jenes Familienklima hilfreich ist, das sich so beschreiben lässt: stark positiv emotional, sehr anregend, wenig normativ und autoritär. Dann haben alle Mitglieder die besten Chancen, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Das mag wenig überraschen, und doch ist es für die meisten Familien extrem schwierig, dieses Klima auf Dauer herzustellen.

Ein schlechtes Klima ist folglich emotional negativ, wenig anregend, ausgeprägt autoritär. Wie viele Kinder in Deutschland wachsen so auf?

Das lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Denn je ungünstiger das Klima, desto eher tendieren Familien dazu, sich von der Außenwelt abzuschotten – und bleiben für Forscher, Behörden und Öffentlichkeit unsichtbar. Wir wissen immerhin: Die Gefahr ist besonders hoch in Familien, in denen die Eltern psychisch



Ein Umgang auf Augenhöhe erhöht die Chance, dass alle Familienmitglieder ein erfolgreiches Leben führen können

krank sind. Und es sprechen einige Schätzungen dafür, dass von den rund 11 Millionen Kindern in Deutschland etwa drei Millionen mit mindestens einem Elternteil aufwachsen, der wegen einer psychischen Störung behandelt wird.

Wir können also davon ausgehen, dass das Familienleben in Deutschland nicht dem harmonischen Ideal entspricht, das uns vorschwebt. Viele Kinder aus solchen Familien haben später die gleichen Probleme wie ihre Eltern: Sie werden psychisch krank, depressiv oder alkoholabhängig. Zuweilen setzt sich dieses Schicksal von Generation zu Generation fort.

Weshalb können wir unserer Herkunft nur so schwer entfliehen?

Wir nehmen unser Familienklima mit, ganz gleich, wohin es uns verschlägt. Es wird gewissermaßen zu einem Teil der Persönlichkeit und prägt unsere Beziehung zu Freunden, Partnern und später den eigenen Kindern. Außerdem formt es unsere Weltsicht, unsere Einstellungen, Interessen und Verhaltensweisen. So lernen manche Kinder zu Hause, dass Sucht und Gewalt legitime Strategien sind, mit Problemen umzugehen. Diese Weitergabe an die nächste Generation nennen wir „intergenerationale Transmission".

Können Sie weitere Beispiele nennen?

Langzeitstudien zufolge übernehmen Kinder häufig die Werte ihrer Eltern, was später etwa in ihren politischen oder religiösen Einstellungen zum Ausdruck kommt. Selbst wenn sie zwischenzeitlich andere Wege einschlagen, kehren doch viele zu den Überzeugungen ihrer Eltern zurück. Auch das Scheidungsrisiko wird offenbar weitergegeben. Trennungskinder lassen sich statistisch gesehen später mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit auch selbst wieder scheiden.

Das klingt so, als wäre vor allem das negative Vorbild der Eltern schuld daran, wenn zwei sich trennen.

Natürlich gibt es noch andere Faktoren. So hat die Trennungsrate in den letzten Jahrzehnten auch deshalb zugenommen, weil Frauen materiell weniger abhängig sind. Aber wenn sich Scheidungen in bestimmten Familien über Generationen hinweg häufen, dann herrscht dort meist ein Klima, in dem der Faktor Emotion besonders negativ ausgeprägt ist.

Die Kinder aus solchen Elternhäusern haben zum Beispiel gelernt, dass Partner streiten, sich aber nicht wieder versöhnen. Deshalb fühlen sich solche Menschen in Beziehungen häufig hilflos; sie sind davon überzeugt, immerzu Konfrontation aushalten zu müssen. Sie kennen es schlicht nicht anders.

Folglich suchen sie die Schuld oft beim anderen, werden in ihrer Not beleidigend und verletzend. Wenn solche Persönlichkeiten aufeinandertreffen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Beziehung nur wenige Monate oder Jahre überdauert. Spätestens wenn die Kinder kommen, nimmt das Zusammengehörigkeitsgefühl dann rapide ab.

Trennen sich deshalb viele Paare nach der Geburt des ersten Babys?

Kinder bedeuten Stress. So wunderbar sie auch sind, sie stellen die Beziehung ihrer Eltern auf eine Belastungsprobe, zwingen sie, zu kooperieren – oder eben zu scheitern. Erst jetzt zeigt sich, was die Partnerschaft wirklich aushalten kann. Die Kinder bekommen das Verhalten ihrer Eltern natürlich hautnah mit und machen es später höchstwahrscheinlich selbst so. Denn ihnen fehlen bestimmte Eigenschaften, die ihnen nur die Familie hätte vermitteln können.

Welche zum Beispiel?

Im Wesentlichen kann jeder drei Eigenschaften von seiner Familie erhalten, die ihm ein Leben lang zugutekommen: Sicherheitsgefühl, Selbstwirksamkeit, Gemeinschaftsfähigkeit.

Ein Sicherheitsgefühl vermitteln vor allem die Eltern, indem sie Geborgenheit spenden und beschützen. Nur wer als Kind von klein auf den Eindruck hat, dass immer jemand da ist, kann eine „sichere Bindung" entwickeln, wie wir es nennen. Darunter verstehen Psychologen das fundamentale Vertrauen, dass Menschen einem Gutes bescheren können. Das verspüren viele noch als Erwachsene, wenn sie in ihr Elternhaus zurückkommen oder den Duft der Lieblingsspeise aus ihrer Kindheit wahrnehmen.

Aber es ist mehr als das. Es ist die Zuversicht, dass es immer Menschen geben wird, die in der Not helfen. Sicherheit ist eng an ein Klima geknüpft, in dem positive Emotionen vorherrschen.

Wenn ein Baby dagegen oft weint und nicht angemessen getröstet wird, schreit es sich vor Verzweiflung das Gesicht rot. Geschieht das häufig, lernt es

Die Rolle der Großeltern ist nicht zu unterschätzen: Oft sind sie es, die eine problematische Familiensituation ausgleichen



die Welt als trostlosen, feindlichen Ort kennen. Diese Unsicherheit kann einen das Leben lang begleiten.

Was versteht man unter der zweiten Eigenschaft, der Selbstwirksamkeit?

Das ist das Gefühl, das eigene Leben selbst in der Hand zu haben, die Dinge gestalten und auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen zu können. Es ist die Gewissheit: Auch wenn harte Zeiten auf mich zukommen, wenn ein Problem unlösbar erscheint – irgendwie finde ich immer einen Weg.

Wie stärkt die Familie die Selbstwirksamkeit von Kindern?

Die kann vor allem wachsen, wenn es in einer Familie besonders viel Anregung gibt.

Stellen Sie sich einen Vater mit seinem vierjährigen Sohn vor, der puzzelt. Das Kind fängt an zu spielen, merkt aber, dass es ihm nicht gelingt, die Teile richtig zusammenzusetzen. Frustration kommt auf. Der Junge findet das Spiel blöd und will aufhören. Was kann ein Vater in dem Moment tun? Der eine gibt vielleicht nach und sagt: „Na gut, dann mach etwas anderes." Ein zweiter löst das Puzzle einfach selbst, während der Junge zuschaut, ein dritter zwingt ihn gegen seinen Willen weiterzumachen, appelliert an sein Durchhaltevermögen. All diese Reaktionen sind wenig hilfreich, um die Selbstwirksamkeit zu stärken.

Die meisten Menschen suchen sich ein Umfeld, in dem ein ähnliches Klima herrscht wie in der eigenen Familie

Was wäre der richtige Weg?

Der Vater, der sein Kind zur Eigenständigkeit anregt, tut zum Beispiel Folgendes: Er zeigt auf ein Teil und sagt: „Schau mal, hier hast du schon eine Ecke. Was passt denn jetzt dazu?" Das kann die Neugier des Jungen wecken. Er sucht das passende Teil, dann das nächste und so weiter. Der Vater motiviert und gibt – wenn nötig – kleine Hinweise. Aber der Junge macht alles weitgehend selbst. Und zum Schluss hat er das Gefühl, dass er das Puzzle wirklich selber gelöst hat.

Kurz gesagt: Der Junge begreift, dass er etwas erreichen kann, wenn er sich anstrengt. Das ist mit das Beste, was die



Wie stimulierend ist die Familienumgebung? Wie viel Anregung bietet sie? Wer früh inspiriert wird, profitiert ein Leben lang

Familie uns durch die Art der Interaktion mitgeben kann.

Und die dritte Eigenschaft: Gemeinschaftsfähigkeit?

Das ist die Fähigkeit, sich in eine Gruppe zu integrieren und positiv mitzuwirken. Das lernen wir in einer Familie, die uns auffordert, Verantwortung für die Folgen unseres Handelns sowie für andere Menschen zu übernehmen. Voraussetzung dafür ist eine Familie, in der es wichtig ist, auf andere einzugehen, eine versöhnliche Streitkultur zu entwickeln.

Am besten hierfür ist ein Klima, das positiv emotional und dabei wenig autoritär ist – aber auch nicht völlig antiautoritär. So lernen wir, nicht blind zu gehorchen, sondern unsere Umwelt aktiv mitzugestalten. Deshalb ist es ganz wichtig, dass Eltern ihre Kinder nicht von der Außenwelt abschirmen. Sondern sie – wenn nötig auch nachdrücklich und unmissverständlich – in ihre täglichen Aktivitäten einbeziehen, zum Beispiel am Einkauf beteiligen.

Welche Folgen hat es für ein Kind, wenn der Vater streng ist und distanziert oder die Mutter lieblos?

In einem Klima, das autoritär und emotional negativ geprägt ist, gehen die Eltern kaum auf die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes ein. Gleichzeitig halten sie an starren Erziehungsprinzipien und Regeln fest, fordern bestimmte Leistungen und Erfolge ein – und sanktionieren Ungehorsam entsprechend hart.

Ein strenger Vater zum Beispiel wird dann häufig ein Leben lang als „überlebensgroß" empfunden. Als Vorbild, das immer alles besser weiß, dessen Anerkennung man sich durch Gehorsam erkaufen muss und dem man trotzdem nie wirklich nah sein kann.

Das Kind erfährt sich in einer solchen Umgebung als fremdbestimmt, häufig hat es Schwierigkeiten, sich emotional zu öffnen, entwickelt Minderwertigkeitsgefühle, Unsicherheit und eine geringe Gemeinschaftsfähigkeit. Auch übersteigerte Selbstgefälligkeit und Narzissmus sind bisweilen zu beobachten – alles Eigenschaften, die helfen, einen Mangel zu kompensieren. Denn je nach Temperament reagiert ein Kind unterschiedlich auf eine belastende Familiensituation.

Wie wirkt sich andererseits ein Klima aus, in dem die Eltern das Kind womöglich mit Liebe überschütten?

Paradoxerweise sind die Folgen teils ähnlich. Auch verwöhnte Kinder entwickeln häufig eine geringe Selbstwirksamkeit. Denn die Eltern behandeln die Kleinen nicht einfach nur liebevoll und fürsorglich, sondern nehmen ihnen darüber hinaus jede Entscheidung ab, sie versäumen es, ihren Nachwuchs nach und nach in die Eigenverantwortung zu entlassen.

Auch missachten sie häufig die Bedürfnisse der Kinder nach klaren Grenzen, indem sie ihnen immer alles recht zu machen versuchen, anstatt auch mal ein deutliches „Nein" auszusprechen. Solche Kinder haben später nicht selten auch an ihre Mitmenschen die Erwartung, mit übertriebener Nachsicht und Wertschätzung behandelt zu werden.

Umgekehrt können sie aber auch in eine tiefe Verunsicherung stürzen, sobald

Mutter und Vater nicht mehr zur Stelle sind, um ihnen wichtige Entscheidungen abzunehmen.

Die Familie kann also auch schlechte Eigenschaften in uns wecken.

Dazu müsste man erst einmal klären, was eine „schlechte" Eigenschaft ist. Diese Beurteilung liegt stets im Auge des Betrachters.

Der eine schätzt zum Beispiel Durchsetzungsfähigkeit als eine besonders positive Eigenschaft, um sich etwa im Berufsleben behaupten zu können. Der andere verbindet damit übersteigerte Dominanz und eine egozentrische Haltung. Unser Urteil wird wesentlich davon geprägt, welche Verhaltensweisen in unseren Herkunftsfamilien als wünschenswert galten.

Aus welchem Grund meinen manche Eltern, besonders nachsichtig mit ihren Kindern sein zu müssen?

Oft können sie – etwa aufgrund eigener unerfreulicher Kindheitserfahrungen – es schlicht nicht ertragen, von ihren Nachkommen Ablehnung zu erfahren, und deshalb vermögen sie Konflikte nur schwer auszuhalten.

Eine andere Ursache kann darin liegen, dass die Eltern sich um die weitere Entwicklung des Heranwachsenden sorgen, etwa in der Schule. Weil es das Kind vermeintlich besonders schwer hat, versuchen die Eltern dann, ihm möglichst viele Probleme aus dem Weg zu räumen – etwa indem sie mit den Lehrern um eine bessere Note für den Sprössling feilschen.

Mitunter passiert es auch, dass etwa eine Mutter versucht, ihr Kind durch Liebe an sich zu fesseln, und gleichsam zu einer „Übermutter" wird.

Was bedeutet das?

Die Mutter kann das Kind nicht loslassen. Seine wachsende Selbstständigkeit erlebt sie als bedrohlich, entwickelt Trennungsängste.

Dies ist vor allem bei Frauen der Fall, die über ein schwaches Selbstwertgefühl verfügen, was mutmaßlich durch ihre eigenen Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie bedingt ist. Sie erwarten dann von den Kindern, ihr ungestilltes Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit zu erfüllen. Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki spricht in extremen Fällen sogar von „narzisstischem Missbrauch".

Wie bei einem strengen Vater mühen sich die Kinder mitunter ein Leben lang ab, es der fordernden Mutter recht zu machen. Wer es nicht schafft, sich beizeiten von diesem Anspruch zu befreien, dem bleibt oft nur eine Therapie als Weg aus dieser Abhängigkeit.

Wie stark prägen Eltern über das Erbgut unsere Psyche?

Das lässt sich nicht eindeutig sagen. Aber man sollte bedenken: Gene und Umwelt wirken immer nur gemeinsam, zu jeder Eigenschaft gibt es eine genetische Basis, die durch das Umfeld ausgeformt wird.

Wir wissen beispielsweise aus Studien an eineiigen Zwillingen, die ja ein identisches Erbgut in sich tragen, dass die familiären Gene maßgeblich die Intelligenz beeinflussen. Doch das angeborene Potenzial mag noch so groß sein: Wenn wir keine Anregung in der Familie bekommen, kann es sich nicht entfalten.

Wenn zum Beispiel niemand abends den Kindern vorliest, die Eltern wenig mit ihnen sprechen oder ihnen kaum etwas erklären, dann kann ihr Intellekt verkümmern. Eineiige Zwillinge, die in unterschiedlichen Familien aufwachsen, stimmen daher in ihrem Intelligenzniveau häufig nur zu 50 Prozent überein.

Formt die Familie die andere Hälfte?

Nicht ganz. Experten schätzen den Einfluss der Umwelt – dazu zählen Eltern, Kindergarten, Schule und so weiter – insgesamt auf bis zu 30 Prozent. Die übrigen 20 Prozent bilden eine Schwankungsbreite, deren Ursache sich nicht aufklären lässt. Das kann bei einem Intelligenztest zum Beispiel von der Tagesform der Testperson oder der besonderen Situation der Testabnahme abhängen, aber auch von vielen anderen Einflüssen, die sich gar nicht zu erkennen geben.

Sicher ist: Intelligenz ist ein Merkmal, das vergleichsweise stark durch das Erbgut beeinflusst wird und sich im späteren Leben kaum noch verändern lässt. Andere Charaktereigenschaften dagegen lassen sich noch bis ins hohe Alter formen – die Macht der Gene ist da also geringer.

Es besteht demnach Hoffnung, dass jemand, der aus einem wenig förderlichen Familienklima kommt, sich später dennoch positiv entwickelt.

Die Hoffnung ist immer berechtigt. Der Mensch ist ja ungemein anpassungsfähig. Das ist eine der Erklärungen dafür, weshalb die Familie zwar mächtig ist – aber nicht allmächtig. „Prägung" im biologischen Sinne, also eine unwiderrufliche Festlegung bestimmten Verhaltens nach der Geburt, gibt es nämlich nur im Tierreich. Etwa bei Lachsen, die zwanghaft an ihren Herkunftsort zurückkehren, um dort zu laichen. Oder bei frisch geschlüpften Entenküken, die bedingungslos dem ersten Lebewesen hinterherwatscheln, das sie zu sehen bekommen.

Eine für Eltern schwierige, aber äußerst wichtige Erziehungsaufgabe ist es, Jugendliche allmählich aus der Obhut der Familie ausbrechen zu lassen



Ist die Anpassungsfähigkeit des Homo sapiens *der Grund, weshalb sich manche Menschen mitunter völlig entgegengesetzt zu ihren Eltern entwickeln und andere Werte vertreten?*

Ja, denn Eltern und Geschwister verlieren in aller Regel im Laufe des Lebens zunehmend an Einfluss. Wichtiger werden Partner, Freunde und Kollegen. Das ist auch der Grund, warum nicht alles von der Familie abhängt, zumal wenn in ihr nicht die optimalen Bedingungen für die Entwicklung eines Kindes herrschen. Wer in ein günstigeres Umfeld gerät oder einen verständnisvollen Lebensgefährten kennenlernt, wird sich in eine andere Richtung weiterentwickeln können.

Es gibt aber eine Hürde: Die meisten Menschen neigen dazu, sich ein Umfeld zu suchen, in dem ein ähnliches Klima herrscht wie in der eigenen Familie, in dem ähnliche Werte gelten. Man kann sich daher nur selten aus eigener Kraft von seiner Herkunft lösen. Meist braucht man dazu einen Impuls von außen: etwa einen Partner, der einem eine neue Art des menschlichen Umgangs zeigt. Oder einen Freundeskreis, der einen mit Begeisterung mitreißt. Oder auch einen Therapeuten, der einem hilft, die eigenen Stärken zu erkennen und zu entwickeln.

Können außenstehende Bezugspersonen in der Kindheit in einer problematischen Familiensituation helfen?

Sie sind sogar sehr wichtig. Die Psychologin Emmy Werner hat über Jahre Kinder auf einer Hawaii-Insel begleitet, die unter katastrophalen Umständen aufwuchsen, von den Eltern vernachlässigt oder misshandelt wurden. Erstaunlicherweise führten gut 30 Prozent später dennoch ein ganz normales Leben und waren psychisch gesund.

Der Hauptgrund: Sie hatten sich aktiv Unterstützung bei anderen Bezugspersonen geholt, etwa von Nachbarn, Erziehern oder Lehrern, Eltern von Freunden, Paten oder Großeltern.

Welchen Einfluss haben Großeltern?

Die sollte man im Gefüge einer Familie niemals unterschätzen. Wenn die Eltern mit der Erziehung überfordert sind, dann gleichen nicht selten die Großeltern ein negatives Familienklima bis zu einem gewissen Grad aus. Denn im Gegensatz zu anderen Bezugspersonen haben sie häufig Zeit und Geduld. Und sie bieten dem Kind zusätzliche Anregung, spenden Geborgenheit und können ihm eine alternative, gereifte Sicht auf die Welt vermitteln. Häufig sind sie auch Vorbilder, weil sie die meisten Hürden im Leben bereits überwunden haben.

Nur über sexuelle Fragen sowie Beziehungsprobleme redet niemand gern mit Großmutter und Großvater. Das ist ein Tabu.

Auch zu viel Liebe kann schädlich sein – der Nachwuchs lernt dann nicht, Grenzen zu akzeptieren

Geschwister begleiten einen Menschen oft das gesamte Leben. Welchen Stellenwert haben sie?

Manche stehen sich ein Leben lang nahe und unterstützen einander. Andere Geschwisterbeziehungen sind wiederum von Ärger, Feindseligkeit und Kritik geprägt. Den entscheidenden Unterschied macht meist das Verhalten der Eltern: Bevorzugen sie ein Kind, schüren sie Rivalität. Das Verhältnis der Geschwister ist dann mitunter bis ins Erwachsenenalter zerrüttet.

Zudem nehmen selbst besonders positiv geprägte Geschwisterbeziehungen im Allgemeinen einen U-förmigen Verlauf: In der Kindheit ist das Verhältnis naturgemäß eng. Mit dem Auszug aus dem elterlichen Heim lockert es sich vorübergehend, man verliert sich ein wenig aus den Augen. Im Alter schließlich, wenn die Eltern pflegebedürftig werden oder sterben, besinnen sich die meisten Menschen dann wieder auf ihre Brüder oder Schwestern.

Wie beeinflussen bestimmte Geschwisterkonstellationen einen Menschen?

Sie haben später großen Einfluss auf die Zufriedenheit in einer Partnerschaft. Sie können sowohl zu Geschlechts- wie auch zu Rangkonflikten führen.

Geschlechtskonflikte entstehen dann, wenn der männliche Part aus einer Geschwisterreihe stammt, in der es nur Jungen gibt, und sich für eine Partnerin aus einer weiblichen Geschwisterreihe entscheidet. In diesem Fall leidet die Beziehung, weil beide nicht auf die Besonderheiten des anderen Geschlechts eingestellt sind.

Rangkonflikte ergeben sich, wenn beispielsweise zwei Erstgeborene zusammenfinden. Dann kann es passieren, dass beide darum ringen, ihre Vorrangstellung in der Geschwisterreihe auch in der Partnerschaft auszuleben.

Im ungünstigsten Fall treffen Geschlechts- und Rangkonflikte aufeinander, dann ist das Risiko einer Trennung stark erhöht. Ideal sind deshalb Geschwisterkonstellationen, die einander komplementär ergänzen, wenn also etwa eine Erstgeborene und ein Letztgeborener zusammenfinden.

Kann es manchmal ratsam sein, den Kontakt zur Familie einzustellen?

Nur im äußersten Notfall. Etwa wenn man jahrelang von den Eltern oder dem Partner misshandelt oder sexuell missbraucht wurde. Oder wenn absolut keine friedliche und konstruktive Kommunikation mehr möglich ist.

Wenn aber alle Beteiligten zu einer Familientherapie bereit sind, dann lässt sich vieles retten. Manchmal kann es auch helfen, nur eine Zeit lang auf Abstand zu gehen. So kann man sich darüber klar werden, warum es immer wieder zu Streit kommt und wie man dem begegnen kann.

Eine völlige Trennung hingegen – selbst wenn die eigene Familie im Vergleich zu anderen nicht die beste ist – schmerzt und bedeutet nicht nur eine Befreiung, sondern auch Verlust.

Denn mag auch die Familie physisch nicht anwesend sein: Sie ist und bleibt trotzdem stets in uns präsent.

Die große Welt der GEO-Kalender für 2020!

Bis zum 17.12. den Vorteilspreis für Abonnenten nutzen!



GEO Vertikal-Kalender „LICHT – Ein magisches Leuchten“

Der Kalender präsentiert im Panorama-Hochformat unvergleichliche Lichtstimmungen, von Fjorden, aus Europa, Amerika und Neuseeland.

Maße: 34 x 98 cm
Best.-Nr.: G729248
Preise: 49,99€ (D/A), 57.00 Fr. (CH)

49,99 €
Vorteilspreis für Abonnenten **44,99 €**

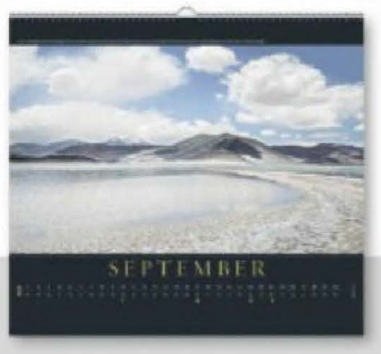
GEO SPECIAL-Kalender „Traumziele“

Paradiesische Landschaften in aller Welt – zum Bestaunen und Reiseplänemachen. Von Felsenspiegelungen auf den Seychellen bis hin zu dem Lake Tulla in den schottischen Highlands.

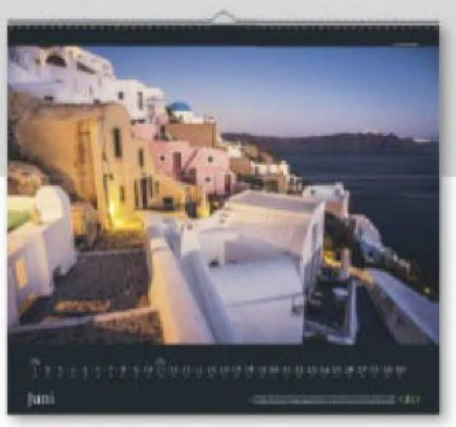
29,99 €
Vorteilspreis für Abonnenten **25,99 €**







Maße: 50 x 45 cm
Best.-Nr.: G729252
Preise: 29,99€ (D/A), 35.00 Fr. (CH)







GEO Kalender-Klassiker „Traumpfade“

Wer auf Traumpfaden wandelt, hofft, nie anzukommen. Solche Wege führen durch lichtdurchflutete Wälder, durch Schluchten mit brodelnden Bächen und auf stille Gipfel.

Maße: 60 x 55 cm
Best.-Nr.: G729251
Preise: 49,99€ (D/A), 57.00 Fr. (CH)

49,99 €
Vorteilspreis für Abonnenten **44,99 €**

Jetzt bestellen unter **www.geoshop.de/kalender2020** oder telefonisch unter **+49 (0) 40/42 23 64 27**

(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00162)

GEO Shop

Das Beste von GEO zum Bestellen



Panorama-Format!

GEO Panorama-Kalender „Der Blick ins Weite“

Atemraubende Ausblicke und Bilder von unendlich scheinender Dimension: Der Kalender zeigt im Panorama-Großformat spektakuläre Bilder, zum Beispiel aus Patagonien und von den Iguazú-Wasserfällen.

Maße: 137 x 60 cm
Best.-Nr.: G729247
Preise: 99,99 € (D/A), 113.00 Fr. (CH)

99,99 €

Vorteilspreis für Abonnenten **89,99 €**

Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,– €!

Ich bestelle folgende Artikel:

Produktbezeichnung	Best.-Nr.	Preis D	Menge
☐ GEO Vertikal-Kalender „LICHT – Ein magisches Leuchten“	G729248	49,99€	
☐ GEO Panorama-Kalender „Der Blick ins Weite“	G729247	99,99€	
☐ GEO SPECIAL-Kalender „Traumziele“	G729252	29,99€	
☐ GEO Kalender-Klassiker „Traumpfade“	G729251	49,99€	
Gesamtsumme: (zzgl. 3,90 € Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00 €)			

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnentennummer (wenn vorhanden)

Unter Angabe der Abonnentennummer wird automatisch der Abovorteilspreis berücksichtigt.

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Nummer

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Unsere Kunden informieren wir gemäß § 7 Abs. 3 UWG per E-Mail über eigene ähnliche Angebote aus unserem Verlag. Dem können Sie über den Abmeldelink am Ende jeder E-Mail oder Hinweis an abo-service@guj.de widersprechen.

☐ Ich zahle per Rechnung

☐ Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC

IBAN

Bankinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ00000031421, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

(Auslandspreise auf Anfrage.)

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ware erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon:+49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: guj@sigloch.de

Aktionsnr.: G00162

Datum | Unterschrift

Vom Ideal der



In dem Wunsch, bei der Betreuung ihrer Kinder möglichst alles richtig zu machen, reiben sich viele Mütter heutzutage auf: zwischen Job und Familie, eigenen Ansprüchen und dem Druck einer Gesellschaft, die Perfektionismus belohnt. Ist Mutterschaft auch ohne ZERRISSENHEIT UND SCHLECHTES GEWISSEN zu haben? Was wäre dafür nötig?

Text: Christoph Kucklick
Fotos: Alyson Aliano

Die Mutter ist die letzte Fiktion unserer Zeit. Als würde eine Geburt aus Frauen in all ihrer Verschiedenheit nicht ebenso unterschiedliche Mütter machen, sondern einen Singular: die Mutter. Mit eingebauter Weichheit und erwartbarer Meinung, mit Opferwillen und Gefühlsüberschuss.

Von keiner anderen Lebensphase, nicht von Karriere und Krankheit, nicht von Hochzeit und dem Abschied von Sterbenden nehmen wir an, dass sie Menschen so grundlegend verwandeln wie die Geburt: von der Frau zur Mutter. Und damit zu einer mütterlichen Liebe, die ihresgleichen nicht kennt. Ein Mann, der Vater wird, erfährt keine annähernd vergleichbare Umformung und Aufwertung.

Kaum ein weiblicher Star versäumt heute nach einer Geburt die Bemerkung, durch das Kind ein besserer, liebevollerer Mensch zu sein. Und die Romanistin Barbara Vinken schrieb ein Buch mit dem programmatischen Titel: „Die deutsche Mutter“. Im Singular.

Doch diese Fiktion des Mütterlichen steht im dritten Jahrtausend unter Druck. Denn wir können ja immer weniger so tun, als würde der Begriff „Mutter“ die Frauen in eine einzige aussagekräftige Kategorie sortieren.

Wir müssten sonst eine Erfolgsmutter wie Ursula von der Leyen mit einer Alleinerziehenden im Plattenbau wesensgleich setzen, eine Hausfrau auf dem bayrischen Land mit lesbischen Müttern in Szenebezirken, eine junge Adoptivmutter mit der ältesten Spätgebärenden Deutschlands, einer 64-Jährigen, eine kalte Mutter mit einer exemplarischen.

Und eine gebärende mit einer nichtgebärenden.

Nie in der Geschichte der Bundesrepublik waren Mütter vielfältiger, nie haben sie so viel maternale Energie und Aufmerksamkeit auf so wenige Kinder

neuen Mutter

Eine für alles

Mütter verstehen sich heute als Spielgefährtin, Nachhilfelehrerin, Köchin, Motivationscoach, Kummerkasten: Die Vielfalt dieser Rollen erzeugt zunehmend Stress, den nicht wenige zu überspielen versuchen. Die US-Fotografin Alyson Aliano hat der oft von hohen Ansprüchen geprägten Dynamik zwischen Müttern und ihren Kindern mit der Kamera nachgespürt

gerichtet, nie war unklarer, welches Verhalten eigentlich von ihnen erwartet wird – ja was überhaupt eine Mutter ist.

Eine Frau, die ein Kind natürlich empfängt? Die ihre Eizelle spendet? Die eine fremde Eizelle aufnimmt? Die das Kind austrägt oder die es aufzieht? Die es allein oder mit einer anderen Frau, einer Partnerin, versorgt? Oder können gar Väter ebenso gute Mütter sein?



b

Bis vor Kurzem noch nahmen Bindungsforscher an, die Mutter habe eine einzigartige, unvergleichliche Beziehung zum Nachwuchs, die stärkste Bindung. Das wird zunehmend bezweifelt, oder genauer: Auch andere Menschen, nicht nur die leibliche Mutter, können starke Bande zum Kind knüpfen.

Die Fundamente des Mütterlichen sind in Bewegung geraten. Und vielleicht besteht der große Triumph unserer Zeit sogar im Abschied von der Mutter.

Nur hat sich das noch nicht herumgesprochen: Ausgerechnet deutsche Mütter halten, scheint es, am energischsten am Singular fest.

So jedenfalls sieht es das Ausland. Neben der deutschen Mutter sehen „die französische Maman und die englische Mummy reichlich blass aus“, schreibt die Philosophin Elisabeth Badinter aus Paris.

Falls es so etwas wie einen natürlichen **MUTTERINSTINKT** gibt, lässt er sich offenbar leicht ignorieren

Das ist nicht als Kompliment gemeint: Ein bisschen zu mütterlich, zu angestrengt erscheint die deutsche Mutter aus der Ferne, als Hüterin einer Rolle, die sie zur Sklavin ihrer Kinder macht.

Sie mag den Nachwuchs nicht in die Krippe geben, weil sie ihre Mutterliebe in den ersten Lebensjahren für unentbehrlich hält. Muss alles mit den Kindern ausdiskutieren, bis diese um engere Grenzen betteln. Hat verlernt, mit der Faust auf den Tisch zu hauen – und tut sie es doch, ersucht sie anschließend bei ihren Kindern um Absolution. Ist liebevoll auf Kosten ihres weiblichen Liebreizes, opfert sich auf und beklagt ihren Opferstatus, macht es allen recht, aber niemandem scheint das recht zu sein.

So in etwa wird die deutsche Mutter skizziert. Ein Klischee? Natürlich.

Und immer auch ein Stück Wahrheit. Sogar für jene, die keine Kinder haben.

Unter allen Müttern zählen deutsche zu den besonders rätselhaften – weil sie sich so rar machen. Sie bringen, man weiß es, nur wenige Kinder zur Welt, Platz 213 unter 226 Staaten.

Der germanische Gebärunwille ist nicht gut für die Rentenkasse, und daher wird die deutsche Mutter mit erhöhter Aufmerksamkeit begutachtet, und es wird darüber spekuliert, was ihre Kinderfreude dämpft. Das ist etwas ungerecht, denn die deutschen Frauen sind keine statistischen Ausreißer, sondern liegen



voll im Trend, bloß halt in dessen Spitzengruppe.

Die verdrängte Wahrheit über Mutterschaft lautet ja sehr einfach: Sobald Frauen die Kontrolle über die Fortpflanzung erlangen, wollen sie deutlich seltener Mutter sein, als sie es zu früheren Zeiten sein mussten – und vor allem: deutlich weniger Kinder haben.

Zwar gebären in Deutschland je nach Jahrgang noch 76 bis 80 Prozent der Mütter mindestens ein Kind, aber nicht mehr genug Frauen bekommen drei oder mehr Kinder, um die Lücken aufzufüllen.

Die Schwächung der Mutterschaft findet weitgehend unabhängig von politischen Systemen, der Höhe des Kindergeldes und der Länge der Elternzeit statt. Auch ist die Entwicklung nicht neu: In Deutschland sind seit 1972 jedes Jahr mehr Menschen gestorben als auf die Welt gekommen. Verhütungsmittel haben diese Asymmetrie zwischen Tod und Geburt weiter gesteigert.

Die Ent-Mütterlichung ist auf vier Faktoren zurückzuführen:

- Frauen bekommen weniger Kinder.
- Sie haben sie zu einem späteren Zeitpunkt (was zusätzliche Kinder unwahrscheinlicher macht).
- Sie entscheiden sich in erheblichem Maße für Kinderlosigkeit – in Deutsch-

Bedürfnisse im Blick

Kinder gelten heutzutage vielen Eltern als Partner auf Augenhöhe – und viele Mütter fühlen sich verpflichtet, den Willen der Kleinen stets zu respektieren

Bürde der Verantwortung

Da Frauen heute frei wählen können, ob sie Kinder bekommen möchten, werden jene, die an ihrer Mutterrolle zweifeln, oft scharf kritisiert



land bei Frauen der Geburtsjahrgänge 1959 bis 1968 etwa 20 Prozent.

• Sie kombinieren Mutterschaft zunehmend mit Erwerbsarbeit, wollen also seltener ausschließlich Mutter sein.

Falls es so etwas wie einen naturhaften Mutterinstinkt gibt, lässt er sich offenbar leicht ignorieren. Schon sprechen vor allem in den USA Kinderlose davon, sie führten das erfülltere Leben – dabei müssen sie sich nach wie vor deutlich mehr erklären, sogar wenn ihr Einsatz für die Gemeinschaft außer Frage steht.

In einer Studie formulierte die Marburger Soziologin Lena Correll: „Der weibliche Lebensentwurf ohne Kinder bedarf immer wieder der Legitimierung." Oder anders gesagt: Auch im 21. Jahrhundert wertet nichts eine Frau so auf wie eigener Nachwuchs.

Dabei liegt die Kinderlosigkeit derzeit nur hoch im Vergleich zum „Goldenen Zeitalter der Familie und Ehe", den 1950er und 1960er Jahren. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts waren oft rund ein Drittel der Frauen kinderlos, weil Elternschaft streng reguliert wurde, etwa durch Heiratsschranken für Mägde, Soldaten und Dienstboten, durch religiöse Keuschheitsgebote, durch die Ächtung unehelicher Geburten. Vielleicht kehren wir, nach den beispiellos hohen Geburtenraten der Nachkriegsjahre, schlicht nur zur historischen Norm zurück. Und damit auch wieder zu einer neuen, alten Vielfalt des Mütterlichen.

Jedenfalls ist Mutterschaft in den reichen, liberalen Staaten inzwischen weder selbstverständlich noch der brennende Wunsch aller Frauen – sondern eine Lebensoption unter vielen.



Mutterschaft als Beruf
Der größte Druck gehe heute von den Ansprüchen an eine gute Erziehung aus, so stellen Experten fest. Wer mehr als zwei Kinder will, könne dem oft nur als Vollzeitmutter entsprechen

Eine freie Entscheidung macht, paradoxerweise, Mutterschaft nicht leichter. Kinder sind heutzutage zumeist Wunschkinder und entspringen dem eigenen Entschluss der Eltern, weshalb auf ihnen auch alle Verantwortung lastet. Die Mutter, die sich nicht mit Haut und Haaren in die Erziehungsarbeit wirft, hört heute schärfere Vorwürfe als zuvor, schließlich hat „sie es ja so gewollt". Freiwilligkeit ist, wie so oft, die engste Fessel.

Sie schmiedet Mütter und Kinder mittlerweile in regelrechte Stressgemeinschaften zusammen. Das Müttergenesungswerk, 1950 gegründet, um kriegsgeschundenen Müttern wieder zu Kräften zu verhelfen, vermeldet jedenfalls stark steigende Zahlen von erschöpften Müttern, die zwischen Job und Kinderzimmer am Burnout-Syndrom erkranken.

Das hängt mit den zahlreichen Belastungen von Müttern zusammen, die ja mehrheitlich beruflich zumindest in Teilzeit arbeiten, daheim den Großteil der Hausarbeit übernehmen, sich als Nachhilfelehrerinnen verstehen, als Köchin, Sekretärin und Partymanagerin, als Fahrdienst, Kummerkasten und Motivationstrainerin – und wenn dann noch etwas Kraft übrig ist, auch als Ehefrau, Partnerin und Geliebte.

Der größte Stressfaktor aber dürfte nicht im Zeitmangel liegen, schließlich haben deutsche Mütter trotz aller Belastung im Durchschnitt noch fünf Stunden freie Zeit pro Tag, so der jüngste Familienbericht.



Seit **JAHREN STEIGT DIE ZAHL** erschöpfter Mütter, die am Burnout-Syndrom erkranken

Nein, der größte Druck geht von den Ansprüchen an eine gute Erziehung aus, die heute auf Müttern liegen.

Und wer mehr als zwei Kinder will, kann sie nur noch durch „Mutterschaft als Beruf“ erfüllen.

„Die pädagogischen Standards heutzutage sind gewaltig“, so Beatrice Hungerland. Die Soziologin hat Erziehungsratgeber analysiert, die zwischen den 1950er Jahren und dem Jahr 2000 erschienen sind, und darin stetig wachsende Forderungen an die mütterliche Beteiligung am kindlichen Leben entdeckt.

Kinder gelten heutzutage in der Mittelschicht nicht mehr als Objekte der Erziehung, sondern als Partner auf Augenhöhe, mit eigenem, gleichberechtigtem Willen, der stets zu respektieren sei.

Mütter fühlen sich verpflichtet, alles mit ihren Kindern auszuhandeln, noch die kleinsten Details, woraus kurios anmutende Fragekaskaden entstehen: „Sophie, möchtest du lieber die grüne oder die rote Mütze oder vielleicht doch die gelbe? Und wenn die gelbe, dann lieber das blaue oder das violette Kleid?“ Solche Diskussions-Spiralen dienen dazu, die Individualisierung und Selbstständigkeit des Kindes voranzutreiben, dem im Fragengewitter seine eigenen Bedürfnisse aufleuchten sollen.

Und als wäre das nicht schon schwierig genug, hat alles auch noch möglichst spielerisch abzulaufen: „Nicht angestrengtes, verbissenes Festhalten an Prinzipien, sondern Freude und Spaß sollen das Familienleben und die Erziehung bestimmen“, beschreibt Beatrice Hungerland das vertrackte Ideal.

Diese elterliche Mikro-Justierung auf die kindlichen Bedürfnisse führt zu einer nahezu symbiotischen Verschmelzung der Eltern mit ihren Kindern, wie das auf tiefenpsychologische Kulturforschung spezialisierte Kölner Rheingold-Institut in einer Studie festgestellt hat. Die ganze Familie schwingt im Takt der kindlichen Regungen, und vor allem Mütter begeben sich in eine Art permanenten emotionalen Kurzschluss mit ihren Kindern.

Dadurch stehen sie zugleich stets „mit ihren Kindern auf dem Prüfstand“. Jedes infantile Glück ist eines der Mutter, aber auch jedes Scheitern des Kindes erfährt die Mutter als eigenes Versagen.

Als „Kultur der totalen Mutterschaft“ ist diese Intensiv-Bemutterung bezeichnet worden, und sie wird deutlich häufiger im Westen als im Osten Deutschlands beobachtet, wo das sozialistische Frauenideal bereits für mehr maternale Coolness gesorgt hat.

Für die extremen Formen der totalen Bemutterung hat sich der Begriff „Helikopter-Eltern“ eingebürgert: Ständig schweben sie über ihrem Nachwuchs, werfen Geschenke, gute Ratschläge und Liebe hinab und lassen ihre Brut nie mehr aus den Augen.

Sie verklagen Lehrer, wenn die Schulnoten ihrer Kinder nicht genügen, sie stacheln Fußballtrainer an, den Sohn ja im Team zu berücksichtigen, und sie erscheinen zu Tausenden in den Einführungsveranstaltungen der Universitäten.

Die Verfahren, die früher Eltern und Kinder immer wieder entkoppelten und abkühlten („So Kinder, Erwachsenen-

stunde – ab ins Kinderzimmer!"), gelten zunehmend als herz- und respektlos und könnten der sanften Seele des Kindes bleibenden Schaden antun. Das setzt Mütter unter den Druck der Dauerverfügbarkeit und unter den Zwang, stets perfekt sein zu müssen; sind sie es nicht, kann es auch ihr Kind nicht sein.

In der Rheingold-Studie sagen 91 Prozent der Mütter, es sei Aufgabe der Mutter, ihren Nachwuchs optimal zu fördern, 78 Prozent wollen durch das Kind etwas Sinnvolles in die Welt setzen: Die Sinnsuche wird per Kind fortgesetzt.

Diese enge Kopplung bewirkt, dass mehr denn je am „Produkt Kind" die Erziehungsleistung der Mutter bewertet wird, sagt Beatrice Hungerland. Als pädagogische Polizei fungieren vor allem Mütter untereinander: „Sie konkurrieren miteinander, belauern und überwachen sich oft mit strengem Blick."

Nur vordergründig wirkt dabei ironisch, dass als großes mütterliches Ideal neuerdings „Gelassenheit" angestrebt wird – fast 80 Prozent der vom Rheingold-Institut befragten Mütter nannten sie als wichtiges Ziel. Mütter heute, so die Studie, wollen also perfekt sein und dabei auch noch gelassen, was bedeutet: „Sie haben sich nicht von ihren Ansprüchen verabschiedet, sondern sie haben noch einen obendrauf gepackt."

Die Totalität, die Innigkeit, mit der sich Mütter in ihre Familien versenken, steht in auffälligem Kontrast zu den Bemühungen des Staates. Der mischt sich seit Langem ein – erklärtermaßen mit dem Ziel, Mutterschaft zu entlasten und leichter zu machen.

Doch es wirkt, als wären Staat und Mütter in einen ewigen Wettstreit verkeilt: Je mehr der Staat das Muttersein zu unterstützen sucht, umso schwerer machen es sich die Mütter selbst.

Bereits im Deutschen Kaiserreich sorgte man sich über den Schwund an „Volkskraft", die Nationalsozialisten bangten um den Nachschub an Soldaten und schlugen den Frauen Mutterkreuze an die Brust, seit den 1970er Jahren fürchtet der ausgewachsene Wohlfahrtsstaat, dass es ihm an Nachwuchs zur Erhöhung des Wachstums und zur Finanzierung der Renten mangelt.



Um die Gebärfreude zu steigern, haben Staaten vieles ausprobiert. Derzeit gelten als besonders wirkungsvoll jene Maßnahmen, die Familie und Beruf vereinbaren und die Gleichheit der Geschlechter erhöhen sollen.

Dazu gehören der Bau von Krippen und Kitas sowie Elterngeld oder das umstrittene Betreuungsgeld, dazu gehören aber auch alle Maßnahmen, um den Abstand zwischen Männern und Frauen zu verringern, sei es durch Lohnangleichung oder bessere Aufstiegschancen für Frauen: Denn die Diskriminierung von Frauen gilt als ein Hindernis auf dem Weg zum Kind – und manchen auch, dass es Menschen mit ungewöhnlichen Lebensentwürfen schwer gemacht wird, Kinder aufzuziehen.

Gleichheit, Freiheit, Schwesterlichkeit, das sind die Ziele der Politik. Nur leider sind die Ergebnisse nicht so eindeutig, wie es zu wünschen wäre.

So werden zum Beispiel in Dänemark mehr Kinder unter zwei Jahren in Krippen fremdbetreut als irgendwo sonst auf der Welt, dennoch liegt die Geburtenrate der Dänen unter jener Zahl, die nötig wäre, um die Gesamtbevölkerung konstant zu halten.

Deutschland wiederum hat eine deutlich höhere Betreuungsrate der unter Dreijährigen als Irland – aber eine weitaus niedrigere Geburtenquote.

Auch die Gleichheit zwischen den Geschlechtern, die Frauen die Mutterschaft erleichtern soll, ist nicht ganz einfach umzusetzen. So sind im egalitären Finnland und auch in Schweden die Berufe deutlich stärker nach Männern und Frauen getrennt als etwa in den frauenpolitisch unauffälligen Ländern wie Italien und Rumänien.

Und bei der Vereinbarkeit von Spitzenpositionen und Familie schlagen ausgerechnet die USA, die wenig staatliche Hilfe für Mütter kennen, die nordischen Länder um Längen: In Amerika sind etwa mehr als 40 Prozent der höheren Posten von Frauen besetzt, in Schweden gerade 36 und in Dänemark knapp 30 Prozent.

Kinder und Karriere:
Beides sei mit gutem Gewissen
nicht zu haben, meinen
viele **FRAUEN – UND FÜHLEN**
sich zerrieben



Zweifelhaftes Ideal

Vornehmlich Freude und Spaß sollen die Erziehung bestimmen – gelingt dies nicht, fühlen sich viele schlecht

Überbordende Ansprüche

Nicht wenige Mütter leiden unter dem Zwang, perfekt sein zu müssen – sind sie es nicht, könne es auch ihr Kind nicht sein



Die Mütter wollen sich schlichten Kausalitäten einfach nicht fügen. Auch nicht bei der „Lohnstrafe für Mütter“ – also dem Einkommensnachteil, den sie im Laufe ihres Lebens im Vergleich zu kinderlosen Frauen haben.

Dieser Nachteil liegt in konservativen Ländern wie Italien und Spanien besonders niedrig, dort sind Mütter finanziell also besonders wenig benachteiligt – dennoch haben sie eher weniger Kinder. In Skandinavien ist die „Mutterstrafe“ viel höher, dennoch kommen deutlich mehr Kinder zur Welt.

Es ist verzwickt. Ein Königsweg, die Mutterschaft zu fördern, zeichnet sich nicht ab. Und gleiche Politik hat in unterschiedlichen Ländern sehr unterschiedliche Wirkungen. Ob daher der Ausbau der Kindertagesstätten in Deutschland das gewünschte Resultat bringt, ist eine offenere Frage als gemeinhin zugegeben wird. Das spricht nicht gegen den Ausbau, nur gegen überschäumende Hoffnungen.

Aber wenn der Hinweis auf mangelnde Kita-Plätze das Rätsel der Geburten-Abstinenz in Deutschland nicht löst, muss Mutterschaft auf anderem Wege erleichtert werden. Im Kopf zum Beispiel.

Alles deutet darauf hin, dass deutsche Mütter sich ein besonders enges Verhaltenskorsett verordnen. Im internationalen Vergleich jedenfalls beschreiten sie einen Sonderweg in Richtung mütterliche Unentbehrlichkeit.

So glauben in Deutschland nicht wenige Bürger, dass ein Kind Schaden erleidet, wenn die Mutter berufstätig ist.

Eine Mutter, die das jeden Tag von sich selbst, ihren Freundinnen und den Großeltern hört, wird sich auch bei bestem Kita-Angebot zweimal überlegen, ihr Kind der Gefahr der emotionalen Verkümmerung auszusetzen.

Und der Vater? Zwar finden mehr als 80 Prozent der über 16-Jährigen in Deutschland, Väter sollten Familienverantwortung übernehmen.

Doch ohne Mutti geht es nicht, und eine gute Mutter ist präsent, zumindest in den ersten drei Jahren: Das ist urdeutsche Überzeugung. Zahlen belegen dies. Nur 33 Prozent der Kinder unter drei werden hier fremdbetreut. Das liegt weit weg von den 70 Prozent in Dänemark oder 53 Prozent in den Niederlanden.

Bei Kindern über drei Jahren gehört Deutschland allerdings zur Spitzengruppe: 92 Prozent der älteren Kinder sind mindestens ein paar Stunden am Tag in einer Betreuungseinrichtung. Das liegt noch vor Norwegen und kaum hinter den nahezu 100 Prozent in Island.

Drei Jahre – dieses Alter wird in Deutschland wie eine heilige Grenze behandelt, als imaginärer Schaltpunkt im Entwicklungslauf der Kinder. Wie nichts anderes bindet er die Mütter und verlangt ihnen Dauerpräsenz im Kinderzimmer ab. Weichen Frauen von diesem Muster ab, so eine neue Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung, gelten sie rasch als „Rabenmütter“.

Obwohl sie dadurch berufliche Nachteile haben, widmen sich also deutsche Mütter mehrheitlich in den ersten drei Lebensjahren ganz dem Nachwuchs. Und obwohl dieses Modell der Politik nicht schmeckt.

Hilft die dauerverfügbare Mutti den Kindern? Und warum wollen die meisten Mütter drei Jahre zu Hause bleiben? Entstehen auf diese Weise gefestigtere, fröhlichere Kinder? Darauf deutet nichts hin.

Von massenhaften Verhaltensauffälligkeiten ist in Krippen-Ländern nichts bekannt. In Frankreich, Dänemark und den USA, wo Kinder oft bereits nach wenigen Monaten ganztägig in die Krippe



Doppelter Stress

Viele Frauen, so eine Studie, fügen dem Wunsch nach Perfektionismus noch einen weiteren hinzu: gleichzeitig gelassen und entspannt zu sein

oder zur Tagesmutter kommen, haben Forscher in vielen Studien versucht, eine Diskrepanz zwischen fremdbetreuten und Mami-Kindern zu finden – aber bis heute kaum statistisch auffällige Unterschiede gefunden.

Es sind also nicht objektiv nachvollziehbare Motive, die deutsche Mütter zur 24-Stunden-Patrouille an der Wiege bewegen. Sondern vermutlich eher historische Gründe, tief verankerte also und damit schwer zu verändern.

Vor rund 200 Jahren, zu Beginn der Moderne, hat sich die Ideologie der Mutter rasch und heftig und in weiten Teilen Europas verwandelt: von der fernen, an den Kindern wenig interessierten Mutter zur liebevollen und selbstlosen, die sich ganz der Erziehung der Kinder hingibt.

„Nur um eine liebende Frau her kann sich eine Familie bilden", schrieb 1798 der Romantiker Friedrich Schlegel und brachte damit die Familien-Revolution auf den Punkt.

Denn zuvor war sonnenklar gewesen, dass sich nur um den Paterfamilias, den männlichen Haushaltsvorstand, eine Familie bilden konnte. Der Vater aber trat fortan an den emotionalen Rand der Familie, in deren Zentrum sich die Mutter aufopferte und ihre Güte inszenierte.

Das ist im Prinzip so geblieben bis heute, auch wenn die Väter allmählich zurückkehren, zögerlich, unsicher, von Müttern beäugt teils als Stütze, teils als Konkurrenz der eigenen Wichtigkeit.

Im modernen Familientyp ist die Mutter auch gesellschaftlich in eine enorme Position gerückt, denn im heimischen Familienidyll sollte sie nicht nur die Kinder auf den richtigen Weg bringen, sondern auch die kalte, technische, zunehmend kapitalistische Welt heilen, wie Barbara Vinken in ihrem Buch „Die deutsche Mutter" hervorhebt.

Dafür musste sich die Mutter fernhalten von der bösen Welt und diese Welt zugleich vom heimischen Herd aus mütterlich durchdringen. In der ersten Frauenbewegung Ende des 19. Jahrhunderts bestand darin sogar das erklärte Ziel etlicher Emanzipationsvereine: An den Müttern sollte die Welt genesen, die an egoistischen Männern erkrankt war.

Von dort lassen sich viele historische Routen ziehen bis zum heutigen Kult der totalen Mutterschaft. Aber restlos klärt sich das Rätsel nicht, warum Deutschland an diesen Idealen festgehalten hat, während andere Länder, die ursprünglich eine ähnliche Mutter-Philosophie gepflegt hatten, sie längst gegen eine weniger aufgeheizte Version der Mutterschaft getauscht haben – Skandinavien, Frankreich, die USA etwa.

Gefragt ist kein neues Mutter-Ideal, sondern eine Gesellschaft, die DIE VIELFALT verschiedener Rollenbilder wertschätzt

Deutsche Mütter richten sich stattdessen in der Zerrissenheit ein, dem eigentlichen Ausweis ihrer Hingabe – gelassen und verspannt zugleich; stets gepeinigt von zu vielen Idealen, von denen sie keines geringschätzen dürfen.

„Die auf Dauer gestellte Krise, das permanent schlechte Gewissen: Das ist es, was eine Frau hierzulande zur Repräsentantin ihres Geschlechtes befähigt", schreibt Barbara Vinken. „Konfliktfrei und mit gutem Gewissen ist beides, Kinder und Karriere, nicht zu haben."

Diesen selbstquälerischen Mechanismus erkennen die Mütter selber, wie die Rheingold-Psychologen heraushörten. Frauen mit Kindern spüren, „dass es ihre eigenen Ansprüche sind, die sie in die Zerrissenheit treiben". Weniger Strenge zu sich selbst wäre der Weg zu weniger Anstrengung. „Dies kann nach Auffas-

sung der Mütter aber nur durch eine Änderung des gesamten Mütterideals gelingen“ – eine gewaltige Aufgabe, die nicht allein Frauen aufzubürden ist.

Wie es aussehen könnte, das weniger verquälte Mütterideal, das hat die US-Journalistin Pamela Druckerman in Frankreich erkundet, wo ein erheblicher Teil der Frauen bereits kurz nach der Geburt der Kinder wieder in Vollzeit arbeitet.

Ihr war aufgefallen, dass es dort nur selten kindliche Tobsuchtsanfälle in Restaurants und keine Lego-Burgen im Wohnzimmer gibt – stattdessen Kinder, die im Alter von drei Monaten durchschlafen und sich mit sechs Monaten friedlich in Krippen einfügen, außerdem Teenager, die früh in eine enorme Selbstständigkeit entlassen werden.

Kurz: dass zwischen Eltern und Kindern, so die Autorin, „eine unsichtbare, zivilisatorische Kraft“ waltet.

Die Gründe? Pamela Druckerman fand Eltern, die es schaffen, „sich um ihre Kinder zu kümmern, ohne es zu übertreiben“, und die kein schlechtes Gewissen plagt, wenn sie nicht ständig für ihren Nachwuchs da sind – denn: „Ein bisschen Frust schadet einem Kind nicht.“

Die Erwachsenen passen sich nicht der juvenilen Welt an, sondern schaffen einen Rahmen, in dem sich das Kind möglichst selbstständig bewegt. Anlass zur Zerrissenheit? Pustekuchen.

Das klingt bei Pamela Druckerman vermutlich ein wenig reibungsloser, als es im Erziehungsalltag aussieht, aber zeigt doch deutlich, worauf Mütter zu verzichten hätten für ein wirklich gelasseneres Leben: Sie müssten sich als Zentralgestirn ihrer Kinder abdimmen und anderen mehr Beteiligung ermöglichen: Krippenerziehern, Tagesmüttern, aber auch Vätern, von denen sogar jene wenigen, die sich gern mehr beteiligen würden, oft am Bollwerk Mutter abprallen.

Mütter müssten dann weniger Selbstbewusstsein aus ihrer Unentbehrlichkeit ziehen und mehr aus anderen Rollen, als Frau, Geliebte, Arbeitende.

Mütter, die freudig Kinder und Karriere jonglieren, werden zu den neuen Idealmüttern emporgelobt, und die Politik müht sich, dem Publikum so viele Vorbilder wie möglich zu präsentieren.

Gut an dieser Verehrung ist, dass diese Frauen wenigstens künftig nicht mehr gescholten werden als Rabenmütter oder herzlose Selbstverwirklicher auf Kosten ihrer Kinder. Vorwürfe, die hinreichend widerlegt sind. Auch schätzt es die Wirtschaft, wenn gut ausgebildete Frauen den derzeit austrocknenden Pool an Fachkräften wieder auffüllen.

Aber erneut droht die Herrschaft des Singulars über die Mutter: Als hätten sich Frauen mit Kindern wieder einem Modell zu unterwerfen, diesmal dem der Karrieremutter. Nichts spricht dafür, dass dies die beste Entwicklung wäre.

Una Rohr-Sendlmeier, Psychologie-Professorin an der Universität Bonn, hat untersucht, wann Mütter die höchste Zufriedenheit und das größte Wohlbefinden verspüren – beides Faktoren, die sich vorteilhaft auf die sozio-emotionale Entwicklung der Kinder auswirken.

Das Ergebnis ist eindeutig und wenig überraschend: Mütter sind dann am glücklichsten, wenn sie das Leben führen können, das sie sich wünschen. Wenn jene Frauen, die viel arbeiten wollen, auch entsprechende Arbeitsplätze finden, und die anderen, die lieber zu Hause bei den Kindern bleiben, das tun können, ohne sich als Aussätzige eines neuen Mütterideals zu fühlen.

Gesundheit und Wohlbefinden blühen, wenn die ausgeübten Rollen den eigenen Wünschen, Vorstellungen und Fähigkeiten entsprechen, so Una Rohr-Sendlmeier.

Diese vermeintlich banale Erkenntnis birgt mehr Sprengkraft für die Historie und Politik der Mütterlichkeit als Bände gelehrter Schriften.

Denn nur wer die Vielfalt des Mütterlichen ernst nimmt, kann 200 Jahre Mutterüberanstrengung und Mutterideologie beenden und Frauen einräumen, endlich die Mutter zu sein, die sie sein wollen.

Es wäre das Ende der Mutter, der deutschen und jeder anderen.

Und der Beginn der Mütter.



Zwischen Glück und Versagen

Je symbiotischer das Band zwischen einer Mutter und ihren Kindern, desto eher bezieht sie deren Freuden und Scheitern auf sich selbst

AUF EINEN BLICK

Steigender Druck

Weil die Ansprüche an eine gute Erziehung stetig zunehmen, erleben viele Frauen Mutterschaft heute fordernder denn je.

Eigene Ansprüche

Zerrissenheit entsteht oft dadurch, dass Mütter in dem Gefühl leben, permanent für ihren Nachwuchs verfügbar sein zu müssen.

Mehr Gelassenheit

Experten raten Müttern, sich selbst zu entlasten – etwa indem sie anderen mehr Beteiligung an der Kinderbetreuung ermöglichen.

Natürliche Fürsorge
Mit der Vaterschaft kommt es zu hormonellen Veränderungen, die Männer emotional und fürsorglich werden lassen

Wodurch Männer ihre Kinder prägen

Lange Zeit galten sie nur als **Beschützer und Versorger**: Doch Väter, so viel ist heute sicher, besitzen zahlreiche weitere Fähigkeiten, die früher eher als weiblich galten und entsprechend den Müttern zugeschrieben wurden. Sie können sich ihrem Nachwuchs ebenso einfühlsam zuwenden und **emotionale Ansprechpartner** sein. Voraussetzung dafür allerdings ist eines: Männer müssen ihre **eigenen Gefühle** kennenlernen

Text: **Susanne Paulsen** und **Rainer Harf**
Fotos: **Johan Bävman**

Es sind besorgniserregende Zahlen, die eine groß angelegte Untersuchung von US-Psychologen ergeben hat. Die Wissenschaftler analysierten 43 internationale Studien mit insgesamt mehr als 28 000 Probanden, die sich mit der psychischen Verfassung von Vätern vom Anfang der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt ihres Kindes beschäftigten.

Das Ergebnis: Mehr als zehn Prozent der Väter litten innerhalb dieses Zeitraums unter einer depressiven Verstimmung oder gar einer ausgewachsenen Depression. Das sind Werte, die mehr als doppelt so hoch sind wie im Durchschnitt der männlichen Bevölkerung.

Gehäuft treten depressive Symptome, so die Forscher, vom dritten bis sechsten Monat nach der Geburt auf; und etwa jeder vierte Vater ist betroffen. Eine solche „postpartale Stimmungskrise“ kann sich sehr negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken, da depressive Väter unter anderem weniger Engagement bei der Betreuung zeigen, weniger Lust zum Spielen mit dem Nachwuchs haben.

Und offenbar kann der gesunde Partner die Defizite des anderen nicht auffangen: Jahre später ist bei den jeweiligen Kindern die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie über eine geringere Sozialkompetenz verfügen und verstärkt Verhal-

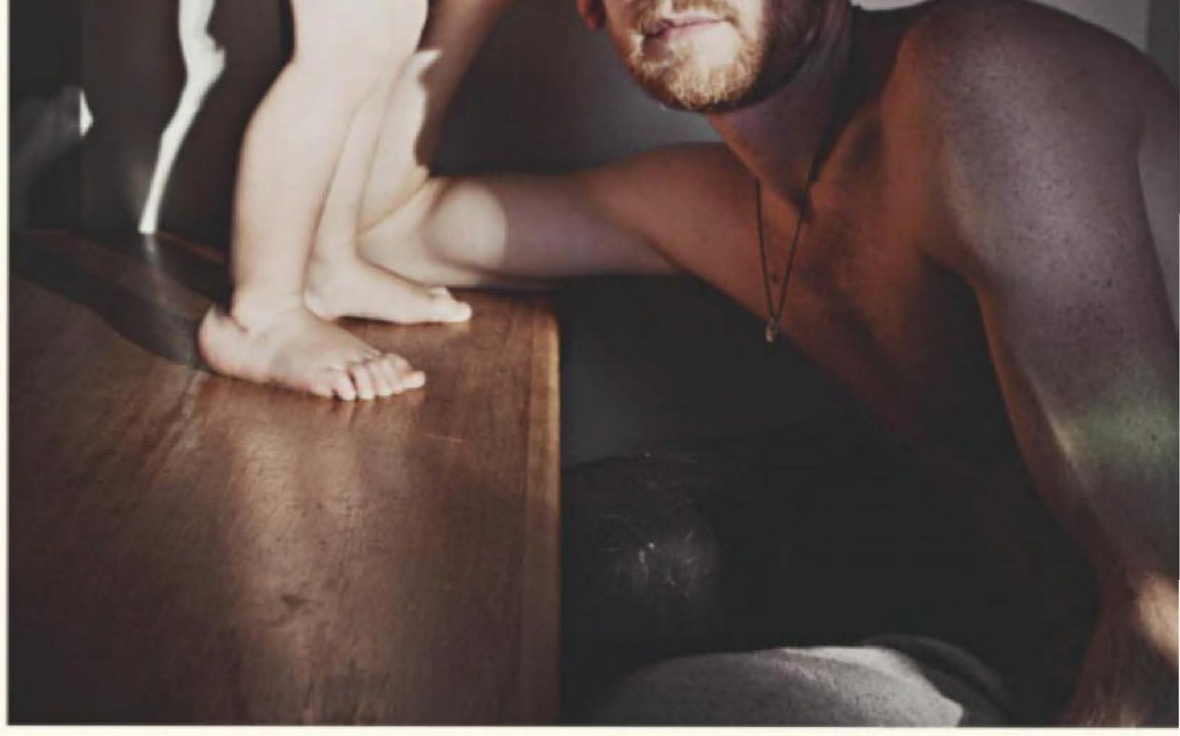


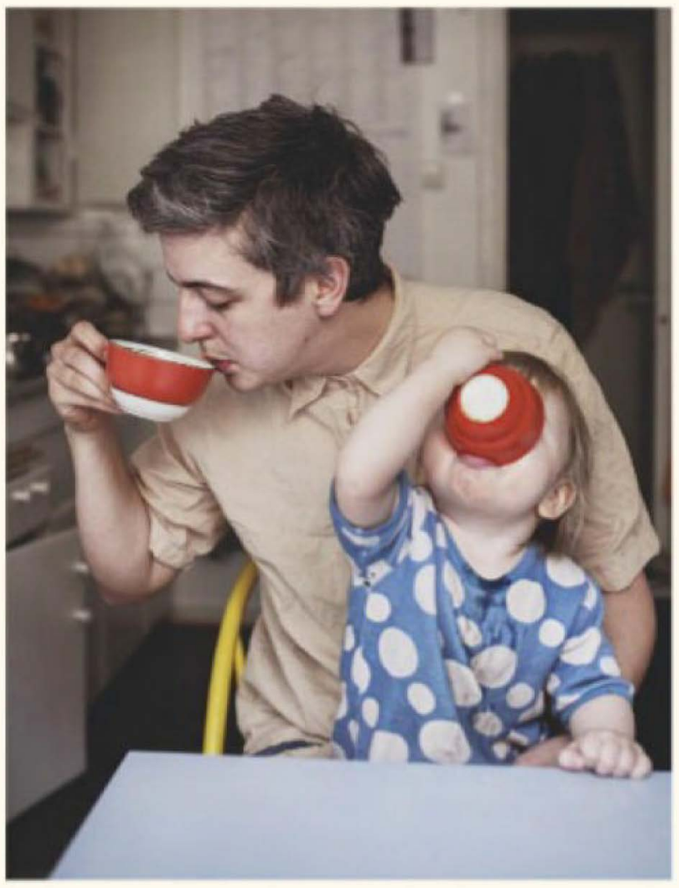
Einkauf als Wertschätzung
Je mehr sich Väter um den Haushalt kümmern, desto eher fühlen sich die Kinder geliebt



Unterschiedliche Erwartung
Ein Kleinkind reagiert oft schon erregt, wenn der Vater statt der Mutter es hochnimmt

Gefahr herunterzufallen?
Väter sind deutlich entspannter als Mütter, wenn ihre Sprößlinge Risiken eingehen





Positive Rückkopplung
Halten Väter ihr Baby lange im Arm, steigt ihr Bedürfnis, sich noch mehr zu kümmern

tensauffälligkeiten zeigen. Söhne etwa haben ein dreifach erhöhtes Risiko, hyperaktiv zu werden.

Längst ist unbestritten, dass Kinder vom väterlichen Engagement enorm profitieren. Davon also, dass ihr Vater von Beginn an „Gefährte, Pflegeperson, Partner, Beschützer, Vorbild, Anleiter in moralischen Fragen und Lehrer" ist – so Michael Lamb, einer der weltweit profiliertesten Väterforscher.

Zu Beginn seiner Karriere in den 1970er Jahren sei das noch anders gewesen, erklärt Lamb, der lange an der britischen University of Cambridge lehrte: Viele Männer wären niemals auf die Idee gekommen, eine Windel zu wechseln oder ihr Kind zu baden. Heute sei es dagegen für Väter eher peinlich, wenn sie zugeben müssten, sich vor diesen Pflichten gedrückt zu haben.

Das Rollenverständnis hat sich fundamental verändert, sagt der Entwicklungspsychologe Wassilios Fthenakis: „Es ist eine neue Vätergeneration nachgewachsen; inzwischen sehen sich zwei Drittel der Väter in neuen sozialen Rollen, nur ein Drittel verharrt im klassischen Verständnis des nur Brotverdieners."

Für engagierte Väter, sagt Fthenakis, restrukturiere sich „mit der Geburt des Kindes die ganze Welt".

Denn für viele Männer ist erst die Vaterschaft der entscheidende Anstoß für das Erwachsenwerden: Sie sehen in der Geburt ihrer Kinder einen Grund, sich weiterzuentwickeln. Haben sie sich zuvor „gut genug" gefühlt, um als Single oder mit einer Partnerin zu leben, stellen sie nun an sich selbst den Anspruch, „gut genug" zu sein, um Kinder aufzuziehen.

Doch wie gelingt es einem Mann, den Wandlungsimpuls aufzunehmen, der von einem Kind ausgeht? Wie schafft er es, sich auf das Leben als „engagierter Vater" einzustellen?

Dass Männer ihre Vaterschaft heute viel ernster nehmen als in früheren Generationen und mehr Zeit für den Nachwuchs haben, ist zum einen auf die großen sozialen Veränderungen der vergangenen vier Jahrzehnte zurückzuführen; zum anderen gibt ihnen der heutige Wohlstand überhaupt die Chance, sich ihren Kindern zu widmen.

Aber Forscher haben noch eine weitere Antwort gefunden: Auch biologische Veränderungen im eigenen Körper sorgen dafür, dass Männer ein fürsorgliches Verhalten entwickeln können.

Denn es ist keineswegs so, dass die Natur in ihnen – wie lange gedacht – nur die „harte" Rolle des Beschützers und Ernährers angelegt hat. Im Gegenteil: Auch die „weiche" Rolle als Spielpartner, emotionaler Begleiter und warmherziger Erzieher liegt Vätern durchaus nahe.

So zeigen Väter Körperreaktionen, die man sonst eher bei Frauen gesucht und gefunden hat: hormonelle Anpassungen an den engen Kontakt mit Babys.

Solche Veränderungen körpereigener Botenstoffe beeinflussen das Verhalten – wie genau, ist aber noch nicht aufgeklärt: Möglicherweise regen die Hormone neuronale Verknüpfungen in Gehirnbereichen an, die auch für Verhaltensweisen wie etwa Fürsorglichkeit wichtig sind.

Die kanadische Psychologin Anne Storey ist auf die väterlichen Hormonschwankungen aufmerksam geworden, als sie männliche Probanden untersuchte, die einen Geburtsvorbereitungskurs absolvierten: Bereits 30 Tage vor der Geburt nahm in ihren Körpern die Ausschüttung des typisch weiblichen Geschlechtshormons Östrogen zu; es spielt normalerweise bei Männern kaum eine Rolle.

Einige Tage vor der Geburt stieg auch der Wert des Hormons Prolaktin im Blut der werdenden Väter an. Dieser Botenstoff, der bei Frauen unter anderem das Wachstum der Brustdrüsen während der Schwangerschaft sowie die Milchabgabe nach der Geburt auslöst, sorgt ebenso wie Östrogen für fürsorgliches Verhalten.

Kurz nach der Geburt fiel zudem der Testosteronspiegel der Väter (also der Wert des wichtigsten männlichen Sexualhormons, das unter anderem aggressives Verhalten fördert) um durchschnittlich ein Drittel ab.

Für die **Entwicklung** der Kinder **ist es nicht wichtig, ob sich der Vater** besonders maskulin **gibt**

Sind die hormonellen Umstellungen vor der Geburt sehr groß, kann es beim künftigen Vater sogar zum Couvade-Syndrom kommen, einer Art Schwangerschaft aus Sympathie mit Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen, Erbrechen.

Die Experten sind sich noch nicht einig, wie es zu der veränderten väterlichen Hormonlage kommt. Vermutet wird, dass schwangere Frauen den Hormonhaushalt von Männern, die eng mit ihnen zusammenleben, durch bestimmte Pheromone beeinflussen – flüchtige, über die Haut abgegebene Botenstoffe.

Die Wirkung solcher biologischen Impulse kann durch individuelle Lebensumstände noch verstärkt werden. So steckt hinter dem Couvade-Syndrom nach Meinung mancher Psychiater und

Psychologen oft ein Überengagement des werdenden Vaters, das aus der unbewussten Angst erwachse, die Partnerin an das werdende Kind zu verlieren. Daher entwickeln besonders solche Männer das Couvade-Syndrom, die in ihrer Kindheit wenig mütterliche Zuwendung erfahren haben. Die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs, in dem auf solche Ängste nicht eingegangen wird, kann die Verunsicherung besonders sensibler Männer sogar weiter verstärken.

Ist das Kind erst einmal auf der Welt, steuern Väter durch ihr Verhalten den eigenen Hormonspiegel entscheidend mit: Nach Untersuchungen steigern Männer, die ihr Baby eine Stunde lang im Arm halten, ihren Prolaktinwert und senken zugleich den des Testosterons – und werden so vermutlich dazu angeregt, sich noch mehr um ihr Kind zu kümmern.

Die Entscheidung, dem gesellschaftlichen Leitbild zu folgen und engen Kontakt zum eigenen Säugling aufzunehmen, löst bei Männern also eine Kaskade biologischer Vorgänge aus, die dazu beitragen, sie zu engagierten Vätern zu formen.

Solche Erkenntnisse hätten den britischen Psychiater John Bowlby wohl sehr überrascht: Bowlby und einige Mitstreiter entwickelten ab den 1950er Jahren bahnbrechende Vorstellungen zur frühkindlichen Bindung an eine Bezugsperson – als die allerdings ausschließlich die Mutter betrachtet wurde. Die Frage hingegen, welche Rolle der Vater dabei spielen könnte, fand zunächst kaum Beachtung.

In den 1970er Jahren änderte sich dann das Bild. Nun bestimmten Entwicklungspsychologen die öffentliche Wahrnehmung, die auf Studiendaten verwiesen, wonach Väter und Mütter unterschiedlich mit Kindern umgehen. Väter spezialisieren sich demnach aufs wilde Spielen, Mütter auf die Fürsorge.

Die so einprägsame wie eindimensionale Botschaft lautete: Väter sind vom Mars, Mütter von der Venus.

Doch Väterforscher wie Michael Lamb analysierten die Studienergebnisse aus vergangenen Jahrzehnten noch einmal genauer – und kamen zu einer Neubewertung. Lambs Resümee: Die zweifellos bestehenden Geschlechterdifferenzen wurden oft überinterpretiert und übermäßig wichtig genommen – und den Vätern so eine zu eindimensionale Rolle als Spielgefährte zugewiesen.

Dabei verfügten Väter über viele Fähigkeiten, die man lange Zeit vor allem Müttern zugebilligt habe. Die wichtigsten Bestandteile guten Elternverhaltens, so Lamb, seien universell. Dabei gehe es vor allem um Wärme, Einfühlungsvermögen, innere Beteiligung und, mit zunehmendem Alter der Kinder, Aufsicht.

Die positive Wirkung von Vätern entfaltet sich demnach nicht dank besonders männlichen Verhaltens – sondern weil sie die gleichen elterlichen Qualitäten

> Nur wer genügend Zeit mit **seinen Kindern verbringt, kann ihre Stärken und Schwächen** kennenlernen

einsetzen können wie Mütter. Ihre Rolle, so Lamb, sollte die eines gleichberechtigten Erwachsenen im Familiensystem sein, der im Idealfall den Kindern Bindung und Anregung bietet und zugleich die Mutter stützt und entlastet. Nach dieser Auffassung sind Väter viel mehr als nur ein männliches Vorbild für ihr Kind.

Klar ist in jedem Fall, dass Väter ebenso gut wie Mütter in der Lage sind, Signale wie Hunger und Schmerz ihrer Kinder richtig zu interpretieren. Dass Männer und Frauen die gleichen körperlichen Reaktionen zeigen, wenn sie Neugeborene sehen: Herzschlag, Atmung und Hauttemperatur verändern sich.

Und dass es auch Vätern gelingt, wie Experimente zeigen, mit verbundenen Augen ihr Baby allein durch das Berühren von dessen Händen von anderen Neugeborenen zu unterscheiden.

Spielt es demnach also keine große Rolle, ob ein Kind von Mutter und Vater oder von zwei gleichgeschlechtlichen Partnern aufgezogen wird? Manche Psychoanalytiker, die stärker als Entwicklungspsychologen die Unterschiede der Geschlechterrollen betonen, halten diese Annahme noch immer für verwegen.

Etlichen neueren Studien zufolge gibt es jedoch keinerlei Anhaltspunkte, dass sich Kinder von lesbischen oder schwulen Paaren schlechter entwickeln als die von heterosexuellen Paaren.

Unbestritten ist in jedem Fall, dass es messbare positive Folgen hat, wenn Väter über gute elterliche Qualitäten verfügen. Etliche Studien über die Söhne und Töchter besonders engagierter Väter haben gezeigt: Im Durchschnitt sind diese Kinder einfühlsamer, selbstbewusster, verfügen über eine bessere Selbstkontrolle und sind intelligenter als der Nachwuchs von weniger präsenten Männern.

Für die Entwicklung eines Jungen zum Mann ist es dabei nicht sonderlich wichtig, dass der Vater ausgesprochen maskulin ist und ein entsprechendes Verhalten vorlebt. Entscheidend ist vielmehr eine gute Beziehung zueinander. Also eine gute elterliche Qualität.

Was aber zeichnet eine „engagierte Vaterschaft“ aus?

Feste Definitionen gibt es nicht, doch einen Faktor erwähnen alle Entwicklungsforscher: ein möglichst großes zeitliches und emotionales Engagement bei der Fürsorge und beim Spiel.

Besonders wichtig ist demnach die väterliche Wärme dem Kind gegenüber, es beispielsweise zu umarmen, ihm zu sagen, dass man es liebt. Aber auch das „Monitoring“ hat großen Einfluss. Damit ist unter anderem gemeint:

- Regeln aufzustellen, sie mit den Kindern zu diskutieren, aber auch auf deren Einhaltung zu achten;
- zu wissen, wo sich das Kind aufhält;
- immer offen ansprechbar zu sein für den Nachwuchs;



Wunsch und Wirklichkeit

Viele Väter verbrächten gern mehr Zeit mit ihren Kindern, arbeiten aber mehr als vor der Familiengründung



Kommunikativer Mann
Väter fördern die Sprachentwicklung ihrer Kinder womöglich sogar mehr als Mütter

Starker Spielpartner
Eine typische Vaterdomäne ist das wilde, körperorientierte Spiel mit dem Nachwuchs





• Verantwortung zu übernehmen für das körperliche und seelische Wohlergehen des Sohnes, der Tochter;

• mit Kindern Gedanken zu teilen, über wichtige Dinge mit ihnen reden.

Und die häufig zitierten Unterschiede zwischen Vätern und Müttern? Die gebe es nach Meinung vieler Forscher tatsächlich, aber sie seien längst nicht so naturgegeben, wie oft angenommen.

Viele Frauen können demnach Kinder durchaus „typisch väterlich“ herausfordern, während viele Männer in der Lage sind, sie „typisch mütterlich“ zu umhüten und ihre Emotionen genau wahrzunehmen. Eltern neigen besonders dann zu so einem Verhalten, wenn eine Rolle in der Kernfamilie nicht besetzt ist. Etwa weil ein gleichgeschlechtliches Paar Kinder aufzieht. Oder weil ein Elternteil die alleinige Verantwortung für ein Kind trägt.

Ziehen jedoch Vater und Mutter gemeinsam Kinder auf, kann es in unserer westlichen Kultur dazu kommen, dass sie sich spezialisieren.

Die Mutter fühlt sich dann in den meisten Fällen vor allem für Ruhe, Kontinuität, Verlässlichkeit, Gefühlsfragen und soziale Belange zuständig; der Vater

nimmt wahr, dass diese fürsorgliche Rolle besetzt ist – und setzt bewusst andere Akzente.

Eine Väter-Domäne etwa ist wildes, körperorientiertes Spiel: Toben, Jagen, Kitzeln, In-die-Luft-Werfen. Solche Aktivitäten lösen starke Emotionen aus. Die Kinder sind begeistert und aufgedreht. Zuweilen kommen sie ans Ende ihrer Kräfte, erschrecken oder geraten in Wut.

„Wenn der Vater sensibel mit diesen Situationen umgeht", so Wassilios Fthenakis, „kann die Vater-Kind-Beziehung davon profitieren und die Nachteile kompensieren helfen, die dadurch entstehen, dass der Vater tagsüber nicht da ist."

Bei kleinen Kindern macht sich sogar körperlich bemerkbar, mit wem sie es zu tun haben. Nehmen Mütter sie hoch, verlangsamen sich in Erwartung ihrer vergleichsweise ruhigen Gangart Herzschlag und Atmung des Babys. Nimmt dagegen ein Vater das Kind hoch, erwartet es geradezu, das es nun Action gibt, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich.

Väterliche Ermunterung kommt **nur dann an,** wenn Kinder spüren, **dass *ihr* *Kummer*** **wirklich nachempfunden wird**

Väter fördern auch stärker als Mütter ein geschlechtsrollenspezifisches Verhalten ihrer Kinder, insbesondere bei Söhnen. Das zeigt sich in der Wahl der Freizeitaktivitäten, an den bevorzugten Spielsachen, den Aufgabenstellungen und in der Einschätzung der kindlichen Persönlichkeit.

Typisch für Väter ist zudem, dass sie ihre Babys und Kleinkinder häufiger als die Mütter mit unbekannten Wörtern konfrontieren. Sie nutzen auch vermehrt ungewöhnliche, auffordernde und komplexe Begriffe, verwenden kompliziertere Satzkonstruktionen. Für die Kleinen ist das meist anregend; ihre Sprachentwicklung wird gefördert. Das väterliche Sprachverhalten beeinflusst die Kindesentwicklung damit womöglich sogar stärker als das mütterliche.

Agieren die Väter so, weil sie die Kinder seltener sehen – und deshalb nicht genau wissen, welchen Wortschatz sie schon haben?

Oder gehen sie einfach davon aus, dass ihr Nachwuchs fähig ist, sich einer solchen Herausforderung zu stellen?

Das jedenfalls legt eine Untersuchung der New York University nahe. Psychologinnen hatten Eltern von elfmonatigen Babys gebeten, für ihr Kind eine in der Steilheit veränderbare Rampe einzustellen – und zwar zunächst so, dass es ihrer Meinung nach gerade noch in der Lage wäre, allein hinunterzukrabbeln.

Im weiteren Verlauf des Experiments sollten sie die Rampe dann so einstellen, dass sie ihrem Kind das Herabklettern gerade noch erlauben würden.

Das Ergebnis: Fünf der insgesamt 34 teilnehmenden Mütter erlaubten ihrem Kind, sich an eine steile Rampe zu wagen, die ihrer eigenen Meinung nach dessen Fähigkeiten ein wenig überforderte. Von den 34 Vätern gingen dagegen immerhin 14 dieses kleine Risiko ein.

Väter können also eine „Quelle von Ermutigung zur Erkundung der Umwelt" sein, folgert die Entwicklungspsychologin Karin Grossmann. Jedenfalls unter guten Bedingungen. Denn über den Zugang zu Baby und Kleinkind entscheidet meist auch heute noch, wie seit Hunderttausenden von Jahren, die Mutter.

Entweder ermutigt sie den Vater und leitet ihn an. Oder sie stoppt einen aktiven Vater – kritisiert etwa dessen Umgang mit dem Kind oder lässt ihn mit dem Nachwuchs nur selten allein.

„Maternal gatekeeping" nennen Familienforscher dieses abblockende Verhalten: die „Mütter als Türsteher". Den weiblichen Part hat eine Soziologin von der israelischen Bar-Ilan-Universität an 209 Paaren mit sechs- bis 36-monatigen Kindern erforscht. Die typische „Gatekeeperin" ist demnach weitgehend auf weibliche Werte hin orientiert. Sie nimmt ihre Identität als Mutter sehr wichtig und besitzt eher wenig Selbstbewusstsein.

Je geringer dieses Selbstbewusstsein war, desto eher neigten Frauen dazu, die Verantwortung für das Kind vollständig an sich zu ziehen, den Vater wie eine Hilfskraft zu betrachten und rigorose Standards zu setzen, wie das Kind zu behandeln sei. Auf diese Weise wollten sie vermutlich das eigene Selbstgefühl stärken. Die Partner solcher Frauen widmeten sich ihren Kindern dann auch deutlich weniger als die Partner selbstbewusster Frauen.

Forscher haben nachgezeichnet, dass Väter unwissentlich dazu beitragen können, in ihrem Engagement für die Kinder ausgebremst zu werden.

Eine Falle ist die „Retraditionalisierung": In Deutschland entscheidet die Mehrzahl der jungen Familien, dass die Mutter den Hauptteil der Kinderbetreuung übernimmt. Das zeigen etwa die of-



Einfühlsame Zuwendung
Sensibel auf kindliche Bedürfnisse einzugehen ist durchaus nicht genuin weiblich



Vielfältige Unterstützung
Weit mehr als nur ein männliches Rollenmodell können Väter für ihre Kinder sein



fiziellen Statistiken zum Elterngeld, das als Lohnersatzleistung gezahlt wird, wenn Mütter und Väter nach der Geburt eines Kindes für eine Zeit nicht oder eingeschränkt arbeiten: 2018 nutzten gut dreimal mehr Frauen als Männer diese Möglichkeit, und während aktuell Mütter das Angebot im Durchschnitt 14 Monate lang in Anspruch nehmen, beträgt dieser Zeitraum bei den Vätern oft nur zwei Monate (siehe Seite 142).

Noch immer gilt mithin: Vor allem Mütter reduzieren ihre Berufstätigkeit stark oder geben sie für Jahre ganz auf. Die Väter stecken dagegen gar nicht oder wenig zurück. Und nach wie vor arbeiten sie in der Regel nach der Familiengründung sogar mehr als jemals zuvor.

Für dieses Arrangement gibt es oft gute Gründe, vor allem finanzielle. Doch viele Paare hatten eigentlich vor, die Belastungen in der Familie und im Beruf einigermaßen gleichmäßig zu verteilen. Wenn das nicht gelingt, müssen beide Partner mit einer gewissen Unzufriedenheit fertigwerden.

Meist haben berufstätige Väter absolut gesehen wenig Zeit für den Nachwuchs – und häufig auch weniger, als ihnen lieb wäre. Viele junge Väter geraten da in einen starken inneren Konflikt.

Diese Männer ahnen vielleicht auch, dass das Konzept der „quality time“ seine Grenzen hat. Diese Vorstellung kam in den 1980er Jahren auf und besagte, es sei nicht so wichtig, wie viel Zeit ein Elternteil mit dem Nachwuchs verbringe, sondern es zähle vor allem deren Qualität: Ein kurzes, aber intensives Gespräch, ein einzigartiger Wochenendausflug könnten für das Kind ebenso viel wert sein wie lange gemeinsam verbrachter Alltag.

Heute sehen Forscher das differenzierter – nicht zuletzt aufgrund der Ergebnisse einer Langzeituntersuchung der Universität Regensburg, für die der Psychologe und Verhaltensbiologe Klaus E. Grossmann und seine Ehefrau Karin Grossmann über 22 Jahre die Entwicklung von knapp 100 Familien verfolgten. Dieser bis heute wohl strengste Test für den väterlichen Einfluss auf die kindliche Entwicklung ergab: Grundsätzlich, so die Wissenschaftlerin, sei die „partnerschaftliche, sensible und anregende Qualität des väterlichen Verhaltens“ entscheidend für die Güte des Kontakts zum Kind.

Diese Qualität wiederum drücke sich vor allem in der Feinfühligkeit des männlichen Elternteils aus. Solche Väter schränken die Spielinteressen der Kinder nicht ein, führen sie angemessen an neue Anforderungen heran, loben die Werke der Kinder, fangen nicht sofort jede Schwierigkeit auf. Dadurch verbessern sich unter anderem ihre sozialen Fähigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen.

Doch diese Nähe, betonen die Experten, benötige Zeit. „Wenn der Vater eines Kleinkindes für die Familie nur die Abende und Wochenenden hat, dann muss er die auch nutzen – und zwar schon mit dem Säugling im ersten Jahr“, sagt Karin Grossmann: „Nur so lernt der Vater die Stärken und Schwächen seines kleinen Kindes gut kennen.“

Für Kinder ist „quality“ ohnehin oft gleichbedeutend mit „quantity“. So geht aus den Daten der Bielefelder Langzeitstudie (bei der Wissenschaftler um den Soziologen Alois Herlth fünf Jahre lang 315 Familien begleiteten) hervor: Je mehr sich der Vater im Haushalt engagiert – was ja eher nicht unter „quality time“ fällt –, desto eher fühlen sich die Kinder von ihm liebevoll umsorgt, wertgeschätzt, angenommen, beachtet, geliebt.

Gegen das Konfliktpotenzial, das in einer „ungeliebten“ Rollenverteilung zwischen Eltern steckt, hilft vor allem eines: Vater wie Mutter müssen die Leistung des

Partners anerkennen. Versäumt das zum Beispiel der Mann, dann sinkt mitunter das Selbstbewusstsein seiner Frau. Sie versucht es dann unter Umständen durch Gatekeeping wiederaufzubauen – und dem Vater ist kaum noch ein entspannter Kontakt zu seinem Kind möglich.

„Wer Familie wirklich begreifen will", sagt Wassilios Fthenakis, „muss auf solche Wechselwirkungen achten. Sie als System verstehen, in dem alle Beteiligten sich gegenseitig beeinflussen – übrigens unabhängig davon, ob die Eltern zusammenleben oder nicht."

Die Harmonie zwischen den Partnern, die Qualität der Beziehung, ist ein guter Indikator für das Verhältnis des Vaters zum Kind. Ist die Harmonie groß, sind die Väter wärmer und sensibler und kümmern sich mehr um die Kindespflege, als wenn die Beziehung zur Mutter gestört ist. (Für die Mütter ist dieser Effekt allerdings nicht zu beobachten; ihr Verhalten zu den Kindern ist unabhängig vom Verhältnis der beiden Partner zueinander.)

Die Familiendynamik und das Miteinander der „Triade" Vater, Mutter und Kind auszuleuchten ist für Wissenschaftler eine höchst komplexe Angelegenheit. Ein Team um den Kinder- und Jugendpsychiater Kai von Klitzing hat genau das versucht – und die „triadische Fähigkeit" an 120 Eltern analysiert, die ihr erstes Kind bekamen.

Die Studie begann für jedes Elternpaar während der Schwangerschaft mit einer jeweils zweistündigen Befragung und endete im neunten Lebensjahr des Kindes.

Es ging zunächst darum, wie die werdenden Eltern sich ihre zukünftige Familie vorstellten. Bezogen sie sich selbst und den Partner ein? Oder dachten sie vorwiegend in Zweierbeziehungen („meine Frau und ihr Sohn")? Und wie reichhaltig und flexibel waren die Bilder, die die Probanden sich von ihrem Kind machten?

Mit ihren Fragen loteten die Wissenschaftler die Bereitschaft der Eltern aus, sich die Familie als sich entwickelndes Netz wechselseitiger Beziehungen vorzustellen.

„In dieser Hinsicht ähnelten sich die jeweiligen Partner sehr", erklärt Klitzing. „Wahrscheinlich tun sich normalerweise Menschen zusammen, deren Familienauffassung ungefähr gleich ist." Der Wert blieb über die Jahre relativ konstant, selbst wenn die Eltern sich scheiden ließen.

Erstaunlich war, wie gut sich mit diesem Messwert bestimmte Aspekte der Kindesentwicklung vorhersagen ließen: Hatten die Eltern während der Schwangerschaft ein vernetztes Familienbild entwickelt, dann hatten ihre Kinder im Babyalter weniger Koliken, Trink- und Schlafprobleme.

Mit neun Jahren wiesen sie ausgeprägte soziale Fähigkeiten auf, die sich unter anderem im Spiel mit anderen Kindern zeigten.

Die „triadische Fähigkeit" des werdenden Elternpaares sagte diese positive Entwicklung besser voraus als andere bekannte Vorhersagefaktoren – etwa die Partnerschaftszufriedenheit oder die psychischen Eigenschaften, die die Eltern als Einzelpersonen aufwiesen. Familienfähigkeit hat also ganz entscheidend mit Teamgeist zu tun und mit innerer Offenheit.

Den Forschern fiel zudem auf, dass sich Störungen in dieser Dimension des Elternverhaltens meist geschlechtsspezifisch äußerten: Die betroffenen Frauen schlossen in ihren Familien-Fantasien den Partner aus. Dagegen neigten die werdenden Väter dazu, sich selbst auszuschließen. Sie fühlten sich nutzlos angesichts der engen Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Für Männer ist nach den Erkenntnissen Kai von Klitzings eine positive Beziehung zum eigenen Vater oder auch zu einem Stiefvater der beste Schutz gegen die Unsicherheit, ob man der bereichernde Dritte in einer Mutter-Kind-Beziehung werden kann und darf. Auf diese Weise wird der Mut, sich väterlich zu verhalten, durch die Generationen weitergereicht.

Positiv wirkt er vor allem dann, wenn er mit einer zweiten Eigenschaft kombiniert ist, die Familienforscher als die Schlüsselkompetenz moderner Väter ausgemacht haben: Beziehungsfähigkeit. Verhalte sich ein Mann auf der emotionalen Ebene passiv und ungeschickt, werde er, so der Bielefelder Soziologe Alois Herlth, „im Familienleben als nicht nützlich identifiziert".



Den Alltag erleben
Zwei Drittel der deutschen Väter wollen heute aktiv am Leben der Kinder teilnehmen

Das Verhältnis zur Frau und damit das zu den Kindern leide, das Familienklima verschlechtere sich. Besser ist es, wenn ein Vater sich ebenso für den Austausch von Gefühlen zuständig sieht wie die Mutter – und die dafür nötige Feinfühligkeit mitbringt.

Viele Väter mögen das schwierig finden. Doch die Forschung der vergangenen Jahrzehnte hat gezeigt: Die Fähigkeit, sensibel mit Kindern umzugehen, ist weder eine unveränderbare Gabe noch genuin weibliches Terrain.

Sie ist allerdings davon abhängig, wie viel Zeit man gemeinsam mit dem Kind verbringt, wie viele Aufgaben man gemeinsam bewältigt. Wem die Verständigung mit dem Kind schwerfällt, obwohl genügend Zeit zur Verfügung steht, der kann seine Fähigkeiten durch gezieltes Lernen verbessern.

Wie wirksam Gespräche oder Kurse sein können, zeigt ein Extremfall aus den Niederlanden, eine Studie, die auch auf Väter übertragbar ist: Sozial schwache Mütter mit Schreikindern wurden dort im Umgang mit ihren Kindern gefilmt. Danach besprachen Fachleute die Aufzeichnungen ausführlich mit den Müttern:



Warmherziger Aufpasser
Väter, die eine harmonische Partnerschaft führen, sorgen sich besonders um die Kindespflege



Welche Signale gibt mein Kind? Wie reagiere ich am besten?

Ein Jahr später hatten 68 Prozent der Kinder eine sichere Bindung zu ihrer Mutter entwickelt – etwa zweieinhalbmal so viele wie in einer Vergleichsgruppe ohne Gespräche.

Hilfreich für Männer, die Einfühlsamkeit entwickeln wollen, ist zudem das Wissen um ihre verschiedenen Formen. Ein sensibler Vater ist im Spiel geduldig, offen für die kindlichen Ideen und Vorstellungen. Er greift erst in dem Moment ein, in dem das Kind wirklich Unterstützung braucht. Er praktiziert „emotionales Coaching“: hilft dem Kind, seine Gefühle zu benennen. Akzeptiert und würdigt sie. Nutzt sie als Anlass, Grenzen zu setzen und Werte zu vermitteln.

Dieses Verhalten fördert nachweislich die Sozialkompetenz des Kindes, die eigenständige Problembewältigung, es dient der Gefühlsregulation und dem Verstand.

Umgekehrt kann ein Vater viel Schaden anrichten, wenn er einen Erziehungsstil praktiziert, der kindliche Emotionen verleugnet oder sie gar abwertet. Wenn er ungeduldig ist und angespannt, wenn er geradezu ein Scheitern des Kindes erwartet und mit Kritik und Spott reagiert. Damit vermittelt er dem Kind ein Gefühl von Inkompetenz.

All das muss nicht heißen, dass Väter ihre Töchter und Söhne nun quasi „bemuttern“ sollen. Feinfühligkeit war lange Zeit nur ein Synonym für Verständnis und Trost. „Doch ab dem zweiten Lebensjahr ist auch die sogenannte feinfühlige Herausforderung wichtig für die Entwicklung der Kinder“, sagt Karin Grossmann. Dieses Verhalten liege Vätern sogar eher als Müttern.

Feinfühlige Herausforderung bedeutet: Der Erwachsene nimmt in der Interaktion mit dem Kind dessen Kummer etwa über eine Zurücksetzung oder einen Misserfolg durchaus wahr. Aber er verharrt nicht lange beim Trösten. Stattdessen blickt er mit dem Kind in die Zukunft, gibt Anstöße, Ziele auf unterschiedlichen Wegen zu erreichen. Auf diese Weise fördert er die „Explorationskompetenz“ des Kindes: die Fähigkeit, sich Herausforderungen zu stellen.

Jedoch kommt solche elterliche Ermunterung nur dann beim Nachwuchs an, wenn der spürt, dass sein Gegenüber den Kummer auch wirklich nachempfindet – und das funktioniert nur, wenn der Erwachsene sich deutlich an eigene Gefühle in ähnlichen Situationen erinnert.

Viele Männer aber können das nicht richtig, so der Bielefelder Psychologe und Psychotherapeut Björn Süfke. Das liege an ihrer Sozialisation: Jungen bekämen von Eltern und Erziehern nachweislich weniger Gefühle gespiegelt als Mädchen. Damit ist gemeint, dass ihre Emotionen seltener richtig erkannt und benannt werden – und vor allem, dass seltener angemessen auf sie reagiert wird.

Selbst Mütter neigen dazu, den Großteil der Emotionen ihres Sohnes nicht zurückzuspiegeln – womöglich die Folge einer bestimmten Vorstellung von Geschlechterrollen: Jungen haben nicht ängstlich oder traurig zu sein.

Der männliche Nachwuchs wächst zudem oft in einem frauendominierten Umfeld auf, in dem die wenigen präsenten Männer ihnen vor allem traditionelle Männlichkeit vorlebten, etwa reine Handlungsorientierung statt Sensibilität.

Daher, so Björn Süfke, nähmen junge Männer vor allem ihre schmerzlichen Emotionen wie Trauer, Angst und Hilflosigkeit nicht so gut wahr.

Umso schwerer falle ihnen als Erwachsener die Wahrnehmung dieser Gefühle und der Umgang mit ihnen. Womöglich ist das auch ein Grund dafür, dass Männer die Strategie des emotionalen Coachings deutlich seltener bei ihren Kindern anwenden als Mütter.

Lässt sich diese frühe Prägung im Erwachsenenalter abschütteln? Schwierig sei es, meint Süfke, aber grundsätzlich möglich. So können selbst größere Jungen noch davon profitieren, wenn ihnen von anderen Männern eine gefühlsoffenere Männlichkeit vorgelebt wird.

Auch für jene Väter, die an einer postpartalen Depression leiden, ist es sicher hilfreich, sich mit den anderen Männern auszutauschen. Erfahrungen und Nöte zu teilen. Sich gegenseitig zu unterstützen, den anderen und damit sich selbst ein Stück weit besser zu verstehen. Um schließlich mit den negativen Emotionen besser umgehen zu lernen.

Womöglich ist dies sogar die wichtigste männliche Entwicklungsaufgabe und damit das beste Rüstzeug für eine gute Vaterschaft: Zugang zu den eigenen Gefühlen zu gewinnen.

AUF EINEN BLICK

Stärkung des Selbst

Eher als die Mütter trauen Väter ihren Kindern riskante Aufgaben zu – und fördern dadurch deren Selbstbewusstsein.

Emotionale Akzeptanz

Wer als Vater seinen Sprösslingen deutlich macht, dass er deren Gefühle akzeptiert, stärkt die sozialen Fähigkeiten der Kleinen.

Lernhilfe für Väter

In Kursen können Männer, die sich im Austausch mit ihren Kindern schwertun, ihre kommunikativen Kompetenzen verbessern.

Über die Generationen hinweg

Enkel genießen es heute, dass Großeltern so viel Zeit haben und oft auch locker genug zum Spielen sind. Die US-Fotografin Tytia Habing hat über Jahre hinweg Situationen festgehalten, die vom engen Band zwischen ihren Kindern und deren Großeltern zeugen

Früher waren Großeltern oft eher greise Autoritätspersonen, doch längst haben sich die Zeiten gewandelt: Heute sind Oma und Opa für die meisten Enkelkinder wichtige Gesprächspartner, Freunde, Bezugspersonen – und eine wichtige Brücke in die Vergangenheit

Text: **Alex Rühle**
Fotos: **Tytia Habing**

Die Enkel geben vielen Großeltern Kraft: Denn sie vermitteln ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden



Wann immer ich an meine Großmutter denke, geht automatisch eine Glastür auf, Gonga steht auf der Schwelle des Speisewagens, blauer Hut, weißer Mantel und in der rechten Hand ihr dunkelbrauner Stock, und ruft mit unerschütterlich guter Laune: „Schönen guten Morgen!“

Dieser Gruß, nachts um drei, verkündet mit einem 88-jährigen sächsischen Sopran, kam für all die gestressten Fahrgäste auf ihrer Fahrt durch ein Schweizer Unwetter so überraschend, dass für einen Moment der Dunst aus Übermüdung, Zigarettenluft und dem Geruch von nassen Kleidern zu verschwinden schien.

Zwei Frauen lachten, und ein Mann sagte: „Da kommt ja endlich unser Schutzengel.“ Gonga antwortete: „Für so ein bisschen Regen brauchen Sie keinen Schutzengel“, durchschritt den Speisewagen und ließ die Fahrgäste allein mit ihrer schlechten Laune. Schließlich war sie auf der Suche nach einem Zugabteil für sich und ihren Enkel, der mit Rucksack und Handtasche hinterdreinstapfte und sich längst nicht mehr wunderte über die Energie seiner Großmutter.

Ich hatte Gonga zum 88. Geburtstag eine Reise ihrer Wahl geschenkt. Sie hatte nicht lange überlegt: „Wir fahren nach St. Petersburg.“ Sie hatte mir oft schon von einem ihrer Vorfahren erzählt, angeblich ein Hofmaler Peters des Großen, der irgendwo in Russland verschollen sei. Sie wollte in die Archive und forschen.

Dass es uns stattdessen in die Schweiz verschlug, ist der Sorge meines Vaters zu verdanken. Als der hörte, was wir vorhatten, rief er seine beiden Brüder an, woraufhin die drei so lange an einem Schreckensszenario aus postsowjetischem Chaos, Russenmafia und arktischer Kälte malten, bis meine Großmutter kapitulierte und mich anrief: „Wir fahren nach Kandersteg, Schweiz.“

Womit die typische Konstellation umrissen wäre: Enkel und Großeltern gegen die vernünftig spröden Eltern.

Johann Wolfgang von Goethe, der oberste Gewährsmann meiner Großmutter, schrieb in seinen Kindheitserinnerungen: „Vor diesen didaktischen und pädagogischen Bedrängnissen flüchteten wir gewöhnlich zu den Großeltern.“

Das trifft es heute natürlich nicht mehr so ganz; die massiven Autoritätskonflikte zwischen Eltern und Kindern sind vorüber.

Aber immer noch haben Großeltern und Enkel gemein, dass sie wenigstens phasenweise jenseits der „Bedrängnisse“ von Alltagsgeschäften und Berufsaufgaben leben, die den Alltag der Eltern oftmals so gnadenlos bestimmen.

Wenn mein Vater früher nervös aus der Zeitungsredaktion nach Hause kam und man beim Abendessen spürte, wie der hektische Arbeitstag noch in ihm nachzitterte, wenn er uns Kinder überempfindlich und gereizt anpflaumte, dann schaute meine damals bei uns lebende Großmutter mich über den Rand ihrer Brille nachsichtig an. Durch diesen Blick kehrten sich die Kräfteverhältnisse zwischen meinem Vater und mir gewissermaßen heimlich um.

Es war, als sagte sie, lass ihn schimpfen, er kann ja nichts dafür. Wir waren in diesen Momenten Verbündete.

Heute bin ich selbst Vater und Zeitungsredakteur. Und in dieser Doppelrolle bin ich oft gehetzt. Mein Vater aber ist mittlerweile Zeitmillionär und gibt generös von diesem Reichtum an unsere zwei Kinder ab, seine beiden Enkel. Meine Mutter sowieso.

Als ich unsere Tochter Sophie fragte, was es eigentlich so Tolles bei Oma und Opa gebe, dass sie sich immer so auf die Besuche freue, sagte sie den ebenso pragmatischen wie philosophischen Satz: „Bei denen gibt's mehr Süßes, mehr Fernsehen und mehr Zeit.“

Meine Eltern hatten jahrelang die Muße, sich die selbst erfundenen Kasperltheaterstücke unseres Sohnes Nicolas auch viermal hintereinander anzusehen, ohne dabei je aufs Handy zu schielen, und sind mit Sophie jede Woche wieder zu den Wildschweinen in den Perlacher

Oma und Opa **vermögen** Enkeln einen anderen Blick auf **Vater und Mutter** zu vermitteln



Forst gegangen. Damit sind sie ganz typische Großeltern unserer Tage.

In heutigen Kinder- und Jugendbüchern tauchen Oma und Opa längst nicht mehr als strenge moralische Instanz auf. Sie sind vielmehr Freunde der Kinder, ebenbürtige Individuen aus einer anderen Generation.

Und sie stellen durch mitunter unkonventionelles Verhalten gesellschaftliche und andere Normen infrage.

Es muss ja nicht so weit gehen wie in dem Bilderbuch „Nasebohren ist schön“: Da machen die demonstrativ antiautoritären Großeltern ihren staunenden Enkeln vor, wie wunderbar es ist, die Finger tief in der Nase kreisen zu lassen.

Das hätte meine Großmutter nie geduldet. Sie hatte, bei aller Nonchalance, immer auch etwas sehr Resolutes. Aber sie hütete sich, mir irgendwelche lebenstechnischen Vorschriften zu machen. Sie war eine diskrete Freundin, keine Autoritätsperson. Und vielleicht war sie sogar ein wenig antiautoritär: Immerhin haben wir auf unserer Reise nach Kandersteg einmal Pflaumen geklaut.

Wir sind also in die Schweiz gefahren, wo sie mir Orte zeigte, die sie von früheren Reisen kannte. An dem Regentag im Zug waren wir am Matterhorn gewesen, auf dem Heimweg überraschte uns dann eine Überschwemmung auf der Strecke. Und eine Nacht wie im Krieg: überfüllte Bahnhöfe, komplizierte Umsteigeaktionen, stundenlanges Warten.

Meine Großmutter aber genoss die Nacht. Irgendwann stimmte sie in einem Waggon ein Lied des Theologen Paul Gerhardt an und sang alle 14 Strophen.

Großeltern haben Eltern gegenüber einen unschlagbaren Vorteil: Sie müssen nicht täglich mit dem Nachwuchs auskommen. Gonga hatte drei Jungen großgezogen, allein, nach dem Krieg. Es muss sehr hart gewesen sein.

Auf unserer Irrfahrt sagte sie, sie genieße es sehr, achtfache Großmutter zu

Mehr als 30 Prozent aller Großeltern helfen bei der Betreuung der Enkel – und entlasten so deren Eltern





Da sie sich nicht täglich um den Nachwuchs kümmern müssen, haben Großeltern oft ein sehr entspanntes Verhältnis zu ihren Enkeln

Durch Erzählungen ihrer Großmütter bekommen Enkel eine Vorstellung von ihrer eigenen Familiengeschichte

sein und uns alle aufwachsen zu sehen, es sei „eine Wiederholung, aber eine Wiederholung wie im Kino".

Wie im Kino: Man schaut fasziniert zu, kann aber gehen, wenn einem etwas nicht passt. Intimität auf Distanz.

Die Sozialforscherin Ingrid Herlyn hat vor einigen Jahren in einer Studie die Beziehungen zwischen Großmüttern und Enkelkindern untersucht. Neun von zehn der Omas gaben an, durch die Beziehung zu ihren Enkeln Freude, Stolz und Bereicherung zu empfinden.

Die Enkel vermittelten den Frauen das Gefühl, jung zu bleiben und gebraucht zu werden, also ein sinnvolles Leben zu leben. Mehr als 70 Prozent fanden das Großmuttersein sogar schöner als ihr einstiges Muttersein, eben weil sie die Begegnungen mit den Enkeln ohne eigene Erziehungsverantwortung genießen konnten.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl jener Großeltern, die sich um ihre Enkelkinder kümmern, stetig gestiegen: Nach aktuellen Zahlen des Deutschen Zentrums für Altersfragen hilft jedes dritte Großelternpaar in Deutschland bei deren Betreuung.

Das hat viele Gründe – nicht zuletzt einen höchst ökonomischen: Großeltern werden schon deshalb anders eingebunden, weil heute viel mehr Frauen arbeiten als noch in den 1960er Jahren.

Mit anderen Worten: Die Großeltern tragen dazu bei, dass Mütter sich beruflich emanzipieren können.

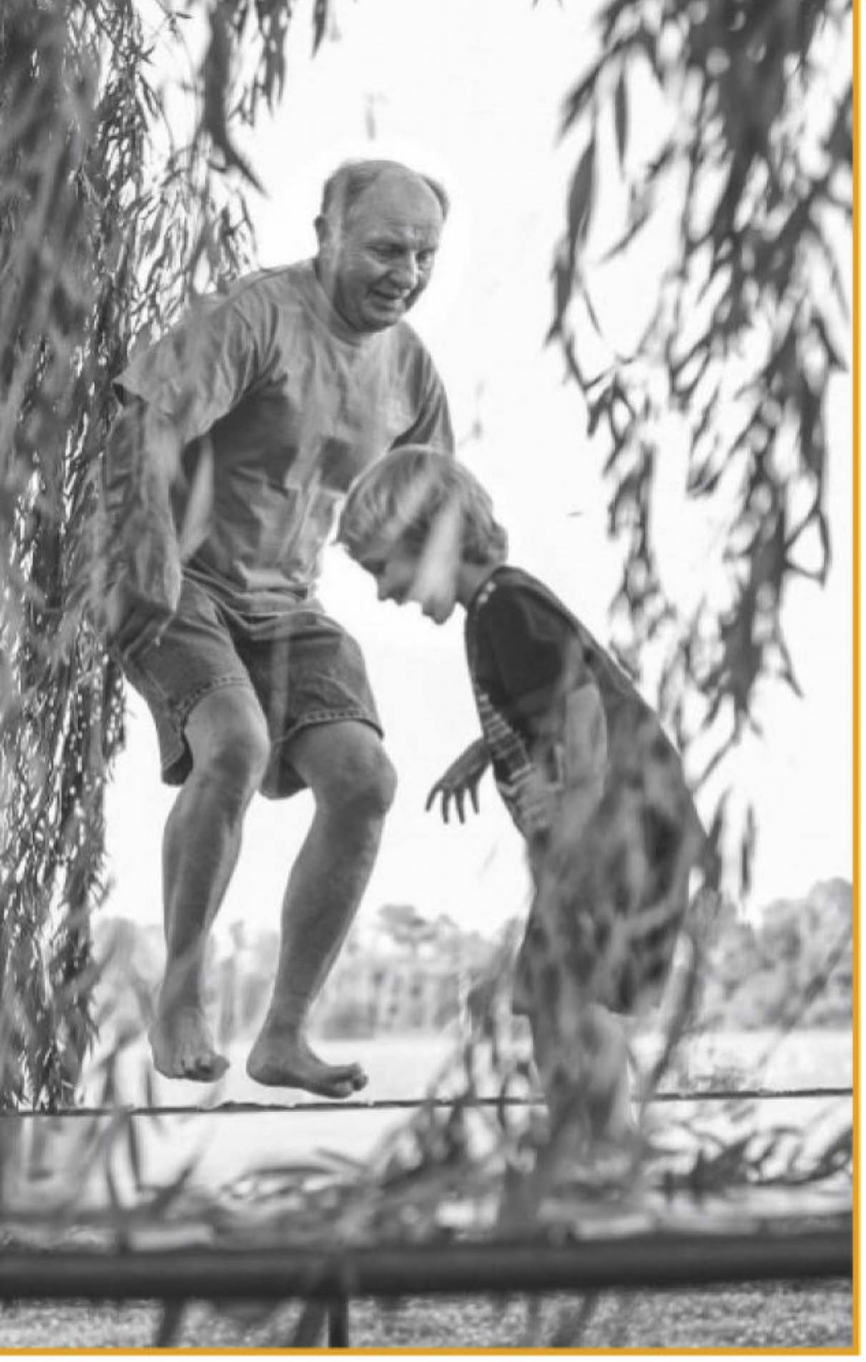


Meine Frau und ich wurden als junge berufstätige Eltern von vielen Freunden darum beneidet, dass wir vier Großeltern in der Nähe hatten. Auffällig viele dieser Freunde haben selbst nur ein Kind – weil sie festgestellt hatten, dass sie Job und Familie kaum vereinbaren konnten.

Bei uns dagegen hatte die Betreuung unseres ersten Kindes so gut geklappt, dass wir uns schnell einig waren, noch ein zweites zu bekommen.

Insofern bestätigen wir im Kleinen die „Großmütter-Hypothese" der Evolutionsbiologen: Danach hat sich zu Urzeiten die Lebenserwartung der *Homo-sapiens*-Frauen nur deshalb über das gebärfähige Alter hinaus entwickelt, weil sie so ihren Töchtern als Betreuungsperson für die Enkel zur Verfügung standen; das erhöhte die Überlebenswahrscheinlichkeit der Babys und die Chance auf weitere Nachkommen (auf die leiblichen Väter war offenbar schon damals wenig Verlass).

Es dauerte jedoch viele Jahrzehntausende, bis Großmütter – und schließlich



Anders als früher liegen die Erziehungsideen von Großeltern und Eltern meist nicht weit auseinander

auch Großväter – die heute typische Rolle im Dasein der Enkel übernehmen konnten. Noch im 16. Jahrhundert, als der Begriff „Großeltern“ zum ersten Mal auftauchte, verband man damit vor allem die Vorstellung von „alten Eltern“. Die führten in der Regel einen eigenen Haushalt und arbeiteten, meist bis zum Tod.

Erst seit dem 18. Jahrhundert gilt die Großelternschaft als eigenständiger Lebensabschnitt mit besonderen Aufgaben. In einigen Berufen gab es erstmals so etwas wie einen Ruhestand, außerdem heirateten die Menschen früher und bekamen früher Kinder. Die ältere Generation hatte damit mehr Zeit als zuvor, sich um andere zu kümmern.

Hinzu kam, dass man die Familie im aufkommenden Bürgertum erstmals als eine „emotional intensiv verbundene Gruppe“ verstand, wie es der Familienhistoriker Erhard Chvojka formuliert.

Chvojka hat über die Großeltern-Enkel-Beziehungen in der Neuzeit geforscht und sagt, der von Leistungserwartungen unbelastete Genuss gegenseitiger Gegenwart sei im 19. Jahrhundert zum Privileg der Beziehung zwischen Enkelkindern und Großeltern geworden.

Die stetig zunehmende Lebenserwartung ermöglicht inzwischen langjährige, enge Beziehungen: Während vor 1950 noch die meisten Zehnjährigen ohne Oma und Opa aufwuchsen – einfach weil die schon gestorben waren –, erleben heute mehr als 80 Prozent der Zehn- bis 14-Jährigen noch ihre Großeltern.

Das sind längst nicht mehr müde Pensionäre, sondern viele von ihnen sind bis ins hohe Alter kerngesund – ja sie kümmern sich heute häufiger und länger um die Jungen als umgekehrt.

Der Saldo wird zwar mit den Jahren geringer, aber selbst über 70-Jährige sind noch „Netto-Geber“.

Ihre Liebe und Zuwendung konzentriert sich darüber hinaus auf immer weniger Enkel: Eine zur Zeit des Ersten Weltkriegs geborene Frau hatte später durchschnittlich mehr als drei Enkel – eine Generation danach waren es dagegen nur noch etwas mehr als zwei.

Und so lässt sich sagen: Wohl nie zuvor in der Geschichte gab es so innige und intensive Beziehungen zwischen Großeltern und Enkeln wie heute.

Zwar leben nach Daten des Deutschen Jugendinstituts heute gerade einmal sechs Prozent aller Drei-Generationen-Familien unter einem gemeinsamen Dach. Doch die übrigen sind meist nicht weit voneinander entfernt: Etwa ein Drittel leben im gleichen Ort. Und nur bei einem Fünftel der Großeltern beträgt die Distanz zum nächsten Enkelkind mehr als eine Stunde.

Der vielleicht wichtigste Grund für die heutige Nähe zwischen Enkeln und Großeltern ist aber ein ganz anderer. Die Schulbücher meiner Kindheit zeigten Großeltern als Figuren aus einer anderen Zeit: Omas trugen grauen Dutt, Brille und sackartige Kleider, saßen strickend im Schaukelstuhl oder taperten am Stock umher. Opas waren gemütliche Käuze mit Bart, Pfeife und Schiebermütze. Beide waren Repräsentanten einer fernen, fremden Zeit.

In pädagogischen Ratgebern hieß es noch um 1950, man solle die Kinder eher nicht von solchen Personen erziehen lassen; sie galten entweder als zu nachsichtig und verwöhnend oder umgekehrt zu altmodisch und streng.

Heute liegen die Erziehungsvorstellungen der Generationen dagegen meist eng beieinander: Die meisten Großeltern pflegen ebenfalls einen modernen Verhandlungsstil, setzen auf Einsicht statt auf Strafe. Deshalb haben viele Enkelkinder heute weitaus tolerantere und eigenständigere Omas und Opas als die Generationen zuvor.

Manche Forscher sehen indes schon die Gefahr einer Idealisierung der Großelternschaft; nach Ansicht dieser Wissenschaftler sind die „neuen Alten“ vor allem ein Mittel- und Oberschichtenphänomen. Es gebe aber nach wie vor auch die „alten“ Omas und Opas, über die Jugendliche klagen, dass sie sie ständig als Kinder behandeln und stets nach den gleichen Dingen fragen. Und innerhalb des familiären Autoritätsgefüges sei der „Großvater als Lehrmeister“ heute oft vom „Großvater als Märchenerzähler“ abgelöst worden.

Dennoch finden heute nur wenige Teenager ihre Großeltern altmodisch. Manche Altvorderen schulen sich sogar in Sachen Großelterntum professionell weiter: Etliche Bildungswerke veranstalten „Großeltern-Enkel-Wochenenden“, um die Kommunikation zwischen den Generationen zu verbessern, und ein Geburtshaus in Hamburg hält „Kurse für werdende Großeltern“ ab.

Nie zuvor gab es **so intensive Beziehungen** zwischen Großeltern und Enkeln



Viele Paare können nur deshalb eine Familie gründen, weil die eigenen Eltern sie unterstützen

Das kann in jenen Fällen nutzen, in denen sich die Eltern ständig streiten oder gar trennen – und Oma und Opa zum emotionalen Anker werden. Ein Vertrauensverhältnis zu den Großeltern, so zeigt eine Studie einer britischen Familienforscherin, lässt die Enkel eine solche Krise meist besser durchstehen.

Gonga, meine Oma, hätte über jegliche akademisierte Kompetenzvermittlungsbemühung nur gelacht und gesagt: „War anders früher." Womit, neben all dem Alltagspraktischen, noch etwas ganz anderes, aber ebenso Wertvolles über die Beziehungen zwischen Enkeln und Großeltern angedeutet ist: Da sich für einen jugendlichen Menschen die meisten Ereignisse vor der eigenen Geburt in vorhistorischem Nebel sowie Schwarz-Weiß-Aufnahmen verlieren, können die Großeltern aus eigener Erinnerung wunderbar anschauliche Geschichtslektionen liefern.

Heute, da ich selbst 50 bin und zwei Kinder habe, staune ich häufig darüber, wie kurz das alles erst her ist, die Weimarer Republik, der Zweite Weltkrieg – ja, ich habe sogar das Gefühl, dass die Geschichte näherrückt, oder besser, ich merke immer mehr, wie längst vergangen geglaubte Zeit in unsere Gegenwart hereinragt.

Als ich meinen Kindern vor einiger Zeit vom Fall der Berliner Mauer erzählen wollte, winkte mein Sohn Nicolas ab: „Jaja, ich weiß schon, damals im Krieg."

Wenn aber mein Vater tatsächlich aus seiner Kindheit in den Kriegsjahren erzählt, hört Nicolas gebannt zu.

Ganz ähnlich war es früher bei mir. Geschichtsvorträge meines Vaters waren schon kurz darauf vergessen – aber die Erzählungen meiner Großmutter aus ihrer Kindheit vor dem Ersten Weltkrieg, aus der Zeit als alleinerziehende Mutter in den Nachkriegsjahren, als ihr Mann nicht mehr aus Russland zurückkam, die erinnere ich bis heute.

So werden Großeltern zu einer Brücke in die Vergangenheit. Sie vermitteln einem auch einen anderen Blick auf die eigenen Eltern. Denn die sind in den Erzählungen der Großeltern ja nicht die übermächtigen Erwachsenen, als die man sie als Kind oft wahrnimmt, sondern selbst Kinder, die Quatsch machen und Schwächen haben. Wenn ich mich früher vor dem Klavierüben drücken wollte, geriet mein Vater oft in Argumentationsnot – schließlich wusste ich von Gonga, dass er seine Klavierstunden oft an seinen jüngeren Bruder abgetreten hatte, wenn es ihm selbst an Lust fehlte.

Meine traurigste wie auch eine meiner schönsten Erinnerungen an Gonga hängen mit jener Nacht im Schweizer Unwetter zusammen. Irgendwann, wir waren das dritte Mal umgestiegen und fuhren rätselhafterweise am Lago Maggiore entlang, sagte sie plötzlich: „Du weißt nicht, wie das ist, wenn der andere nicht mehr ist. Du liegst im Bett, und er ist einfach nicht mehr da."

Dann schwieg sie lange und sagte: „Der Schmerz ist zum Verrücktwerden. Das Unabänderliche. Und er ist einfach nicht mehr da." Da hab ich zum ersten Mal begriffen, was der Tod ist.

Kurz darauf fand ich in einem Abteil, in dem fünf junge Asiatinnen saßen, einen Sitzplatz für sie. Ich selbst kauerte mich am Ende des Waggons auf den Gang und versuchte, ein wenig zu schlafen. Als ich nach einer halben Stunde nachschauen wollte, wie es ihr ging, hörte ich schon von Weitem ihren kräftigen Sopran. Sie sang den fünf erstaunten Mädchen „Wie schön leuchtet der Morgenstern" vor.

„Ach", sagte sie, als sie mich sah, „das ist mein Enkel. Und das hier sind Wi, Li, Wan, Hao und – wie war noch Ihr Name?"

Meine Großmutter ist 2001 gestorben. Sie war 97 Jahre alt. Ich bin sehr froh, dass wir auf unserer Reise in das Unwetter geraten sind. Wir kamen damals nach 19 Stunden Fahrt in Kandersteg an und trampten mit einem Bauern in unsere Pension. Meine Großmutter fragte, ob wir nicht noch ins Rhonetal wollten, am Nachmittag sei dort das Licht besonders schön.

Ich aber war hundemüde und musste erst einmal schlafen.

AUF EINEN BLICK

Nähe und Freundschaft

Heutzutage verbindet Enkel meist ein intimes Band mit ihren Großeltern, zu denen sie eine besondere Freundschaft pflegen.

Kontakt zur Vergangenheit

Enkel nehmen Oma und Opa oft als ebenbürtige Menschen einer anderen Generation wahr, die ihren Blick auf die Welt bereichern.

Generationen-Kontakt

Großeltern wie Enkel profitieren beiderseits vom gemeinsamen Erleben: Die Älteren fühlen sich verjüngt, die Kleinen geborgen.

ab 5 Jahren

ab 9 Jahren





Wer sagt, dass schlauer werden anstrengend sein muss?

Schenken Sie Lesespaß.
Jetzt im Handel oder
Gratis-Ausgabe sichern:
geolino.de/heft

GEO



Wer als Kind gegenüber Geschwistern vernachlässigt wird, verspürt eine bedrückende Einsamkeit, zieht sich nicht selten zurück und sucht den Grund für den Mangel an Zuneigung oft bei sich selbst. Denn unentwegt quält die Frage: Was habe ich falsch gemacht?

Ausgrenzung

Vom Schicksal der Ungeliebten

Verhalten sich die Eltern einem ihrer Kinder gegenüber **weniger zärtlich**, sparen sie mit Lob und Liebe, kann das für die Betroffenen **schwerwiegende Folgen** haben. Oft spüren sie noch als Erwachsene eine schwere Last

Text: **Ute Kehse**
Illustrationen: **Tina Berning**



Wen die Familie stets abschätzig behandelt, der glaubt irgendwann selber, ein Versager zu sein

Es gibt eine Form von Ungerechtigkeit, die besonders schwer auszuhalten ist. Eine Form der Ungleichbehandlung, die verschwiegen wird, obwohl sie wahrscheinlich nicht selten geschieht. Denn sie verstößt gegen eine machtvolle gesellschaftliche Übereinkunft: Eltern sollen ihren Nachwuchs gleich behandeln, allen Jungen und Mädchen ohne Unterschied gleichermaßen Aufmerksamkeit, Zuwendung und Fürsorge schenken.

Dass sie eines ihrer Kinder gegenüber den anderen bevorzugen oder geringer schätzen, geben Mütter und Väter kaum jemals zu. Schließlich gilt gerechte Elternliebe als unbedingtes Ziel. Unverständnis, Empörung oder gar Wut schlagen daher all jenen entgegen, die ihre Kinder ungleich behandeln.

Dabei kommen kleine Ungerechtigkeiten in jeder Familie vor – und sind im Prinzip auch keine Gefahr für das Wohlergehen von Eltern oder Kindern.

Doch problematisch wird es oft dann, wenn die Benachteiligung längere Zeit andauert; wenn sich Eltern über Jahre einem ihrer Sprösslinge gegenüber weniger zärtlich verhalten, ihn ständig mit den angeblich erfolgreicheren Brüdern und Schwestern vergleichen, mit Lob sparen und ihn häufiger bestrafen als die Geschwister. Wenn sich bei einem Kind also das Gefühl verfestigt, ein Außenseiter zu sein, der sich von den Übrigen unterscheidet und deshalb gemieden wird.

Wie häufig dieses Phänomen in Familien auftritt, ist ungewiss. Es gibt keine Befragung, keine Statistik, die darüber Aufschluss gäbe. Nach Schätzungen eines Familienforschers aber trifft es rund zehn Prozent aller Kinder.

Und auch eine Recherche im Internet lässt ahnen, dass systematische Benachteiligungen keineswegs selten vorkommen. Auf Websites mit Namen wie „Die schwarze Herde“ oder „Narzisstische Mutter“ legen ungezählte Menschen dar, wie ihre Familie sie zum Außenseiter erklärt hat. Umgekehrt debattieren Mütter oder Väter anonym darüber, dass sie eines ihrer Kinder einfach nicht in ihr Herz schließen können.

Sicher ist: In vielen Familien, vielleicht sogar in allen, geht es nicht so gleichberechtigt zu, wie es das Ideal verlangt. Denn so sehr sich Eltern auch mühen mögen, fair zu bleiben: Es kann nicht immer gelingen.

„Eine absolute Gleichbehandlung ist schlicht unmöglich“, sagt der Psychiater und Psychotherapeut Peter Teuschel. Dass Eltern ihren Kindern durchaus etwas unterschiedlich begegnen, sei schlicht menschlich.

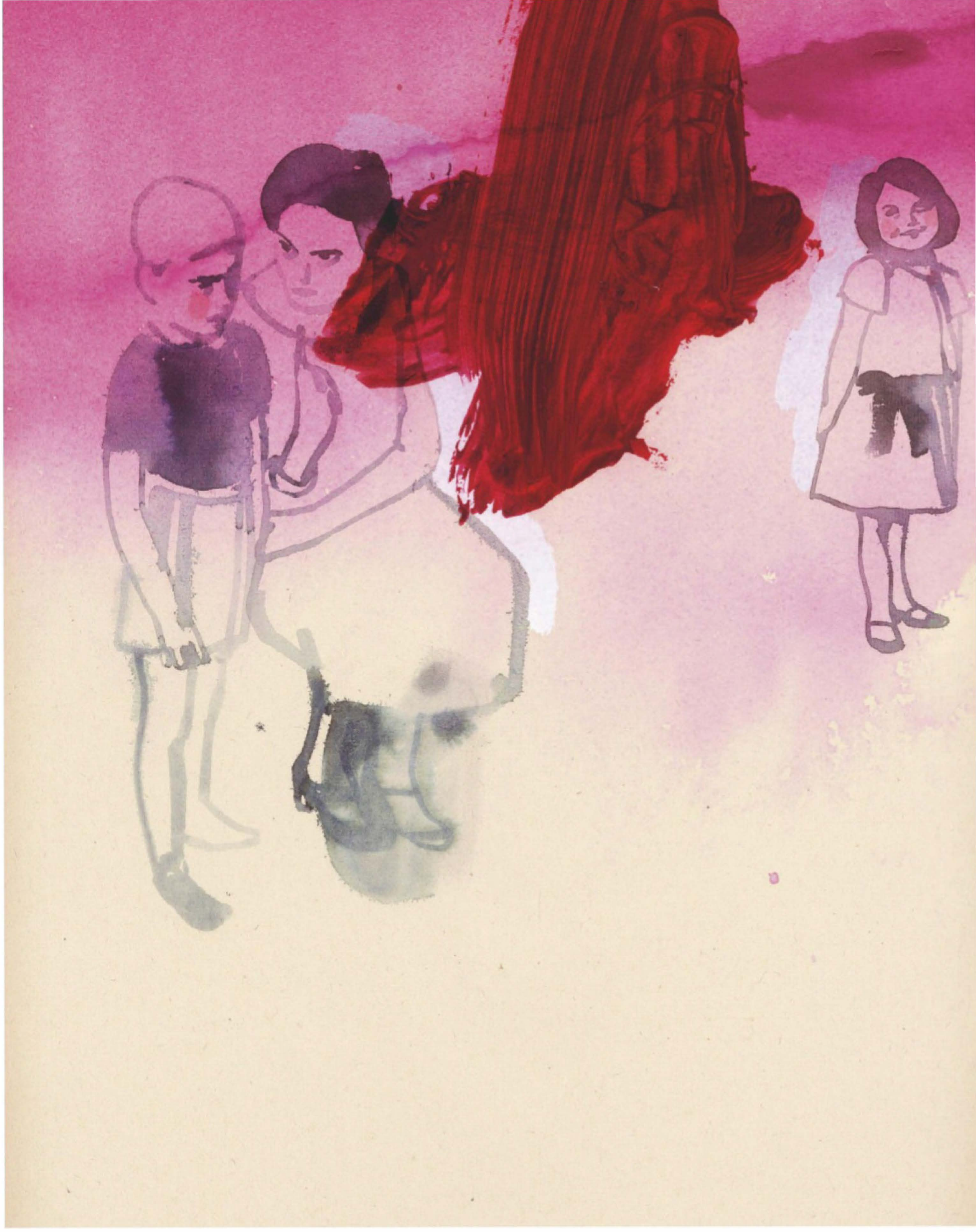
Allein der Platz in der Reihenfolge der Geschwister beeinflusst ja schon das Leben jedes Kindes: Das erstgeborene versetzt Eltern in der Regel noch in Aufregung und Begeisterung, beim zweiten Kind ist ihnen der Nachwuchs schon ein wenig gewohnter. Eine Tochter wird vielleicht eher behütet, ein Sohn womöglich eher gefordert.

Ein Mädchen mit mehreren Brüdern kann als Augenstern des Vaters aufwachsen, aber auch als vernachlässigter Außenseiter. Besonders oft bevorzugen Eltern das Nesthäkchen. Mittlere Kinder fühlen sich dagegen häufiger an den Rand gedrängt als ihre älteren und jüngeren Geschwister.

All das kann dazu führen, dass sich ein Muster verfestigt. Dass sich harmlose Andersartigkeit in ein zerstörerisches Missverhältnis umwandelt. Im schlimmsten Fall wird ein Kind von allen anderen in der Familie angefeindet, verachtet, vielleicht sogar gehasst und misshandelt.

„Dieses Los vermag das gesamte Leben zu vergiften“, sagt Peter Teuschel. In seiner Praxis in München behandelt er häufig Menschen, die sich seit Kindertagen aus der Gemeinschaft der Familie ausgestoßen fühlen.

Denn wer als Heranwachsender ausgegrenzt wurde, plagt sich häufig noch Jahrzehnte später mit Fragen wie: Was habe ich falsch gemacht? Wieso habe ich in der Familie immer wieder Ablehnung erfahren? Lag es an mir oder an den anderen? Weshalb ist das Gleichgewicht zwischen meinen Geschwistern und mir aus dem Lot geraten?



Oft bekommen Außenseiter mehr Pflichten auferlegt als ihre Geschwister – und werden dann regelrecht bedroht, wenn sie die nicht erfüllen können

Die Ausgrenzung kann unterschiedlich ausfallen, hat Teuschel beobachtet. In manchen Familien müssen Außenseiter mehr als ihre Geschwister leisten – etwa mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen – und werden regelrecht bedroht, wenn sie den auferlegten Pflichten nicht nachkommen.

In anderen Familien versorgen die Eltern ein Kind schlechter als die anderen Sprösslinge. Das „schwarze Schaf" erhält etwa weniger Taschengeld, muss bei Ausflügen zu Hause bleiben oder darf keine höhere Ausbildung machen.

„In manchen Fällen werfen die Eltern das betroffene Kind sogar regelrecht aus dem Haus", so Peter Teuschel. Sie lassen den Nachwuchs beispielsweise immer mal wieder bei den Großeltern wohnen oder zwingen ihn noch als Teenager, sich eine eigene Bleibe zu suchen.

Statt Wärme, Geborgenheit und Respekt empfinden die derart Ausgegrenzten also Angst, Bedrohung oder gar Schmerz, wenn sie an ihre Familie denken oder mit ihren Angehörigen zusammentreffen.

Die Betroffenen verlieren das positive, emotionale Fundament, das Familie ihnen eigentlich für das Leben geben sollte und kann.

Besonders hoch ist in Stieffamilien das Risiko, ins Abseits zu geraten. Nicht selten werden dann jene Kinder benachteiligt oder gar schikaniert, die nicht biologisch verwandt sind mit einer Person, die gleichwohl eine Elternrolle für sie übernommen hat. Dieser „Aschenputtel-Effekt", wie manche Wissenschaftler sagen, kann sich vor allem dann entwickeln, wenn Kinder, die aus unterschiedlichen Konstellationen hervorgegangen sind, miteinander konkurrieren – etwa wenn die Ressourcen der Eltern knapp sind, es an Geld oder Zeit fehlt.

Dann kann es vorkommen, dass Elternteile ihre leiblichen Kinder gegenüber denen bevorzugen, die aus einer anderen Partnerschaft entstammen.

Dieses Verhalten ist seit Jahrzehntausenden angelegt und hat sich, so die Erklärung der Forscher, vermutlich im Laufe der Evolution durchgesetzt: Nur wenn die Chance groß ist, dass die eigenen Gene in der nächsten Generation erhalten bleiben, bemühen sich Lebewesen nach äußersten Kräften um den Nachwuchs, pflegen, ernähren und beschützen ihn.

Sündenbock: In manchen Fällen richtet eine Familie ihre negativen Emotionen auf ein einzelnes Mitglied, statt sich mit einem schwerwiegenden Problem der Gruppe auseinanderzusetzen



Deshalb kann auch eine ungewisse Vaterschaft zum Nachteil des Kindes werden. Hat ein Mann den Verdacht, nicht der biologische Vater eines Sprösslings zu sein, lehnt er ihn möglicherweise instinktiv ab. Und behandelt ihn ein wenig gereizter als jene Kinder, deren Herkunft er sich völlig sicher ist. Selbst wenn er gegen diesen Impuls ankämpft, kann er ihn nicht unbedingt gänzlich unterdrücken.

Doch auch unter Blutsverwandten kann ein Abkömmling zum schwarzen Schaf werden – wenn etwa die Kraft oder das Geld nicht reichen, um alle angemessen zu versorgen.

Vielfach gerät in solchen Konstellationen ein eher unauffälliges Kind ins Hintertreffen, von dem die Eltern annehmen, es brauche nicht so viel Zuwendung. Zuweilen grenzen Mutter und Vater ein Kind auch aus, weil sie schlicht überfordert sind. Ist der Sprössling beispielsweise lebhafter oder aggressiver als seine Geschwister, gilt er rasch als Störenfried.

Andere Außenseiterkinder empfinden sogar, dass sie überhaupt nicht erwünscht sind – ganz gleich, wie viel Mühe sie sich geben. Oft handelt es sich dabei um Söhne oder Töchter, die nicht in die Lebensplanung der Eltern passten, oder um einen Nachkömmling, der erst viele Jahre nach seinen Geschwistern zur Welt gekommen ist. Solche Kinder bekommen in extremen Fällen stets zu spüren, dass sie nicht willkommen sind.

Gerät ein Sprössling erst einmal in die Rolle des schwarzen Schafes, kann er sie kaum mehr abstreifen.

Ständig gilt er etwa als Versager, nie vermag er die Wünsche der anderen zu befriedigen und muss immerzu Schmähungen erdulden.

Eine fatale Dynamik kann sich entfalten: Die Kinder beginnen, sich genau so wahrzunehmen, wie Eltern oder Geschwister es ihnen vermitteln. Sie empfinden sich selbst als Querkopf, Tölpel oder Faulpelz – und beginnen sogar, nun genau solche Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln.

Diese Dynamik der Ausgrenzung ist schwer zu durchbrechen. Denn so überraschend es auch klingen mag: Die betroffenen Kinder haben manchmal eine wichtige Funktion für die ganze Gemeinschaft. Sie werden in der Familie gewissermaßen zum Stellvertreter eines Problems, mit dem sich das Kollektiv nicht auseinandersetzen will oder kann.

Statt sich beispielsweise um die Alkoholsucht eines der Elternteile zu kümmern oder vielleicht die Partnerschaftsprobleme zwischen Vater und Mutter, richtet die Familie sämtliche unerwünschten Emotionen auf das Kind. Sie gibt ihm im Extremfall sogar die Schuld dafür, dass sich die Gemeinschaft in Spannungen, Eifersucht oder Streit verstrickt. Psychologen sprechen vom „Sündenbockmechanismus“.

Es ist eine irrationale Dynamik, die Sozialforscher vielfach beobachten, wenn eine Gruppe von Menschen ihre Gemeinschaft bedroht fühlt: Indem die Mitglieder einem Sündenbock (der typischerweise kein Mitglied der Gruppe ist) die Schuld an dem Übel zuschreiben, vermögen sie die eigene Verantwortung abzuschieben. Die Ursache für die Bedrohung scheint also außerhalb der Gruppe zu liegen, was wiederum deren Zusammenhalt stärkt.

Auf diese Weise können auch innerhalb einer Familie Konflikte verdrängt und Auseinandersetzungen vermieden werden, indem die Gruppe eines ihrer Mitglieder zum Problem erklärt. Würde dem Sündenbock nicht die Verantwortung zugeschoben, könnte die Familie auseinanderbrechen. So aber hält er das fragile Gebilde zusammen.

Auch im weiteren Verwandtenkreis kann ein Mitglied das Etikett des schwarzen Schafes erhalten. Ein drogensüchtiger Cousin, ein streng religiöser Onkel, eine unverheiratete Tante: Manchmal straft die ganze Sippe einen Einzelnen mit Missachtung. Bei Festlichkeiten sorgen die Geächteten dann für Gesprächsstoff, sie werden – sofern sie überhaupt eingeladen sind – mit kühler Höflichkeit oder offener Abneigung behandelt.

Dadurch, dass eine Familie die Abweichler ausschließt oder mit Ablehnung bestraft, bringt sie die anderen Familienmitglieder dazu, so nehmen Psychologen an, sich an Normen, interne Regeln oder Traditionen zu halten.

Und tatsächlich: Viele, die sich als ausgegrenzt empfinden, geben an, an-

Gerät ein Kind erst in die Rolle des schwarzen Schafes, gelingt es ihm kaum, sie je abzustreifen



Ausgrenzung ist ähnlich schmerzhaft wie körperliche Verletzungen: Unter anderem reagieren die gleichen Hirnareale wie bei physischen Verwundungen

dere Talente, Interessen oder Persönlichkeitsmerkmale zu haben als der Rest der Familie. Das schwarze Schaf liefert einer Familie quasi eine Vorlage, um es als Abweichler zu disziplinieren und so den eigenen Zusammenhalt zu stärken.

Die Außenseiter zahlen für diesen Effekt nicht selten mit ihrer seelischen Gesundheit. Denn soziale Ausgrenzungen sind ähnlich schmerzhaft wie körperliche Verletzungen.

Das zeigen unter anderem Versuche der Psychologin Naomi Eisenberger von der University of California in Los Angeles. Die Wissenschaftlerin beobachtete mithilfe von Hirnscannern die Aktivität bestimmter Gehirnareale von Probanden, während die gemeinsam mit anderen an Computern spielten. Sobald sich einer der Versuchsteilnehmer von den anderen dabei ignoriert fühlte, wurde bei ihm die gleiche Region der Großhirnrinde aktiv wie bei physischen Verwundungen.

Dieses Ergebnis zeigt: Das Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit scheint tief in uns verwurzelt zu sein. Denn in der Evolution des *Homo sapiens* war es für jedes Individuum überlebenswichtig, die Verbindung zur Horde zu halten. Isoliert zu sein war tödlich.

Viele Menschen, die sich als schwarzes Schaf ihrer Familie fühlen, empfinden außerdem Scham und entwickeln ein negatives Lebensgefühl. Für Probleme suchen sie die Schuld oft bei sich – so sehr haben sie sich an den Gedanken gewöhnt, dass sie ja ohnehin alles falsch machen.

Sie begegnen ihrer Umgebung mit Misstrauen, werden mit den Jahren womöglich zynisch oder verbittert. Als Erwachsene kämpfen sie häufiger als andere Menschen mit psychischen Störungen wie beispielsweise krankhaften Ängsten oder Depressionen.

Deshalb raten Experten wie Peter Teuschel, dass sich niemand scheuen sollte, frühzeitig professionelle Hilfe von Psychotherapeuten oder Psychiatern anzunehmen. Gemeinsam mit den Spezialisten können Betroffene lernen, sich selbst besser zu akzeptieren sowie Distanz zu der Vergangenheit zu gewinnen und sich als unabhängiges Individuum zu empfinden, losgelöst von ihren Angehörigen.

In einem solchen Prozess kann es von Nutzen sein, andere Familienmitglieder einzubeziehen. Doch einfach ist dies nicht: Vielfach ist Eltern oder Geschwistern gar nicht bewusst, auf welche Weise sie einen Angehörigen benachteiligt haben. Oder sie verleugnen es – womöglich gar vor sich selbst.

Für die Verwandten eines Patienten sei eine Aussprache, so Peter Teuschel, oft nur ein neuer Beweis dafür, dass der Familien-Paria Probleme bereite und zudem noch undankbar sei. Deshalb kann es für den Betroffenen mitunter heilsam sein, den Kontakt zu den Angehörigen zeitweilig ruhen zu lassen oder ihn sogar dauerhaft abzubrechen.

F

Familien vermögen sich indes durchaus davor zu wappnen, dass überhaupt ein Mitglied ins Abseits gerät.

Das zeigt eine australische Untersuchung: Je mehr Kontakt die Studienteilnehmer in ihrer Kindheit zu Cousinen und Cousins, Tanten und Onkeln, Großmüttern und Großvätern hatten, desto seltener berichteten sie von einem schwarzen Schaf in der Familie.

Die Schlussfolgerung der Forschungsleiterin: Je größer eine Familiengemeinschaft ist und je reger sie sich austauscht, desto eher kann sie sich stabilisieren, ohne jemanden auszuschließen.

Womöglich ruft die Großmutter dann den jähzornigen Vater zur Ordnung, quartiert sich eine überforderte Mutter zeitweilig bei einer Schwester ein oder findet ein Onkel eine erfüllende Verbindung zu einem eher verschlossenen Kind.

In solchen Konstellationen kann die Familie als Ganzes dafür sorgen, dass niemand dauerhaft benachteiligt wird, dass der Einzelne Schutz in der Gemeinschaft findet. Vielleicht vermag die Familie dann auch anzuerkennen, dass nicht alle gleich sind.

Und dass nicht alle zu jeder Zeit das gleiche Maß an Liebe erwarten dürfen.

AUF EINEN BLICK

Alltag

Kleine Ungerechtigkeiten gibt es in jeder Familie, sie sind unvermeidlich und für das Wohlergehen der Kinder keine Gefahr.

Lange Benachteiligung

Problematisch wird es, wenn sich Eltern einem Sprössling gegenüber längere Zeit, zum Beispiel über Jahre, weniger liebevoll geben.

Zerstörte Zukunft

Auf Dauer verlieren Betroffene den Selbstwert und das emotionale Fundament, das Eltern ihnen für das ganze Leben mitgeben sollten.

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Jetzt *im Handel.*

Unsere Themen:

- lecker – tolle Ofengerichte
- zauberhaft – Ideen für die Adventsdeko
- gemütlich – Urlaub in der Berghütte

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter **www.hygge-magazin.de**

Zwischen Liebe und Abgrenzung

Text: **Constanze Kindel**

Fotos: **Rania Matar**





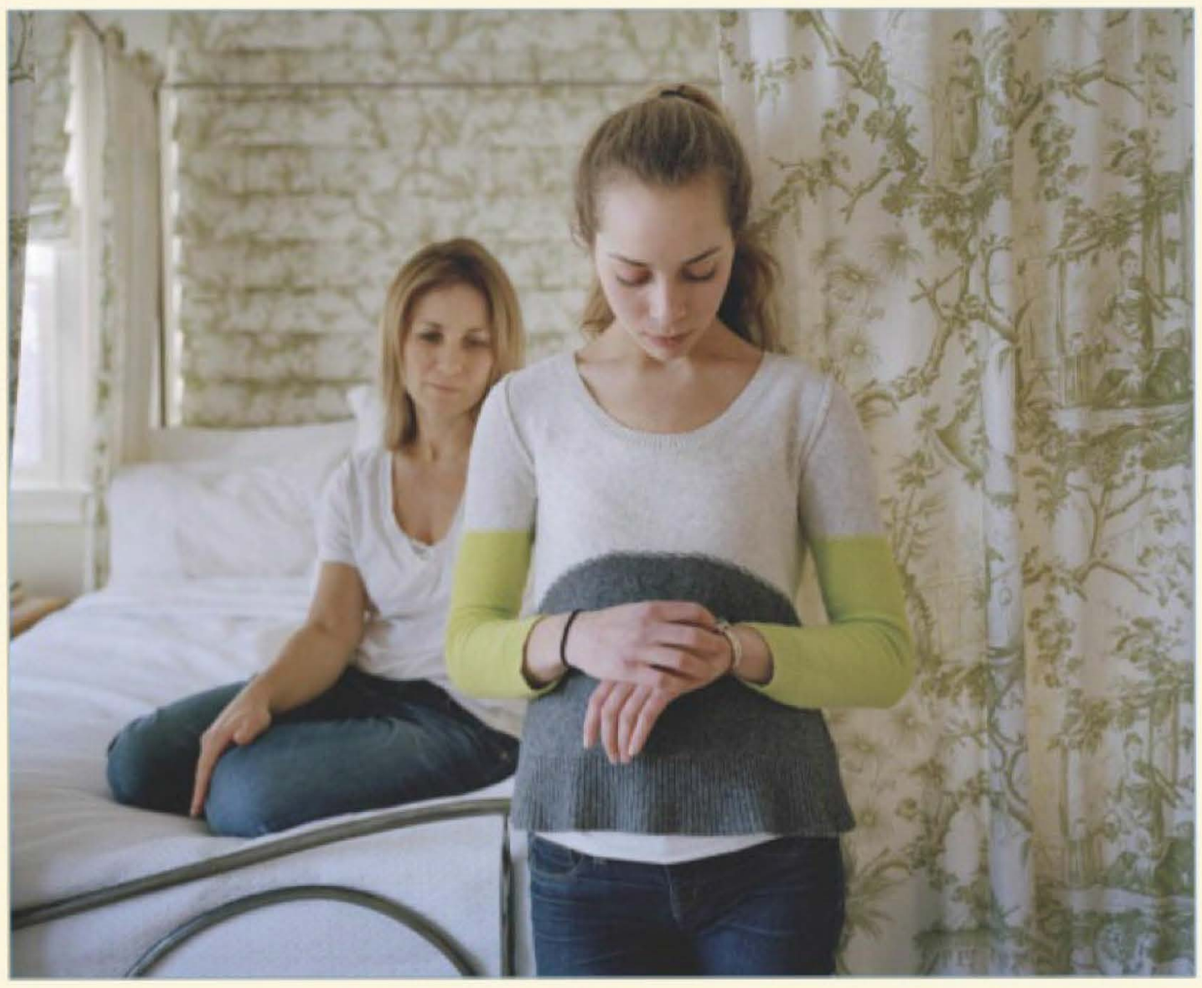


In ihrem Fotoprojekt »Unspoken Conversations« spürt die Fotografin Rania Matar der besonderen Verbindung zwischen Müttern und Töchtern nach

Manche Tochter ist ihrer Mutter die beste Freundin – zuweilen auf Kosten der Selbstentfaltung

Die Bindung eines Kindes zur **MUTTER** ist die früheste überhaupt – und die folgenreichste: Sie prägt seine Sicht auf die Welt, seine Gedanken und Handlungen. Vor allem **TÖCHTER** leben oft in einem Spannungsfeld aus Nähe und Distanz zu ihren Müttern. Welche Auswirkungen hat das auf ihr Leben?

Jede Mutter macht Fehler. Für eine vertrauensvolle Beziehung, sagen Psychologen, müssen Töchter als Erwachsene lernen, das Geschehene zu verzeihen



Viele Frauen beunruhigt die Vorstellung, ein Abbild ihrer Mutter zu werden

V

Von allen Bindungen zwischen Generationen ist sie die stärkste und vertrauteste. Und wohl keine andere Beziehung im Familiengeflecht ist enger: Das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern ist so intim wie störanfällig, so innig wie spannungsvoll.

Das kam unter anderem heraus, als Wissenschaftler im Rahmen einer Langzeitstudie die partnerschaftlichen und familialen Lebensformen in Deutschland erforschten.

Sie befragten mehr als 10000 Menschen zu ihren Beziehungen und fanden heraus: Gut die Hälfte aller Töchter bespricht persönliche Angelegenheiten regelmäßig mit der Mutter – von den Söhnen ist es dagegen nicht einmal jeder Dritte. Den regelmäßigen Austausch mit dem Vater wiederum suchen nur 13 Prozent der Söhne und 15 Prozent der Töchter.

Nähe allerdings ist nicht gleichbedeutend mit Konfliktfreiheit, im Gegenteil: Das Verhältnis zwischen Söhnen und Müttern ist meist unbeschwerter – denn die männlichen Nachkommen haben es vergleichsweise leicht mit ihren Erzeugerinnen.

Anders als die Töchter müssen sie nicht um Ablösung kämpfen, ihre Eigenständigkeit nicht gegen die Mutter behaupten, keine Trennlinien ziehen, um sich selbst zu finden: Denn sie sind ja ohnehin anders als ihre Mutter.

Bei Töchtern wird der Wunsch nach Abgrenzung mitunter dagegen so stark, dass sie als Erwachsene irgendwann in Konkurrenz zur Mutter treten. In einen oftmals verbitterten Wettstreit um den besseren Lebensentwurf.

Etwa nach dem Motto: Ich mache in meiner Firma Karriere, du warst nur das Heimchen am Herd; ich habe drei Kinder, du warst schon mit mir überfordert; ich liebe meinen Lebensgefährten, du hast dich mit deinem Mann arrangiert.

Und während eine Mutter in ihrer Tochter immer auch ein Stück ihrer selbst erkennt, ist für die Jüngere nichts schrecklicher, als die Mutter in sich zu sehen. Selbst jene Frauen, die sagen, sie seien glücklich mit der Beziehung zu ihrer Mutter, wollen ihr häufig auf keinen Fall ähneln – weder in ihrer Lebensplanung noch in der Rolle als Mutter.

Dabei entdecken die meisten Töchter, spätestens wenn sie selbst Kinder haben, ungeliebte Parallelen zur Mutter an sich. Sie haben bestimmte Werte und Einstellungen zum Leben übernommen, aber auch typische Reaktionen und Verhaltensweisen, manchmal selbst kleinste Angewohnheiten.

Unser Gehirn ermöglicht schon kleinen Kindern, durch Abschauen zu lernen, das Erleben anderer allein durch Beobachtung innerlich nachzuvollziehen und mitzufühlen. Jede Handlung, jede Emotion der Mutter bildet das Gehirn zur späteren Nachahmung und Nachempfindung ab. So formen sich Muster, die später in ähnlichen Situationen automatisch abgespult werden, ganz unbewusst.

Und fast immer sind es die eher unangenehmen Eigenheiten der Mutter, die Töchter an sich wiederentdecken. Etwa deren übertriebene Sparsamkeit oder das beleidigte Schmollen nach einem Streit. Die meisten Töchter hören irgendwann sogar die Stimme der Mutter in den Worten, mit denen sie die eigenen Kinder belehrt und bestraft haben.

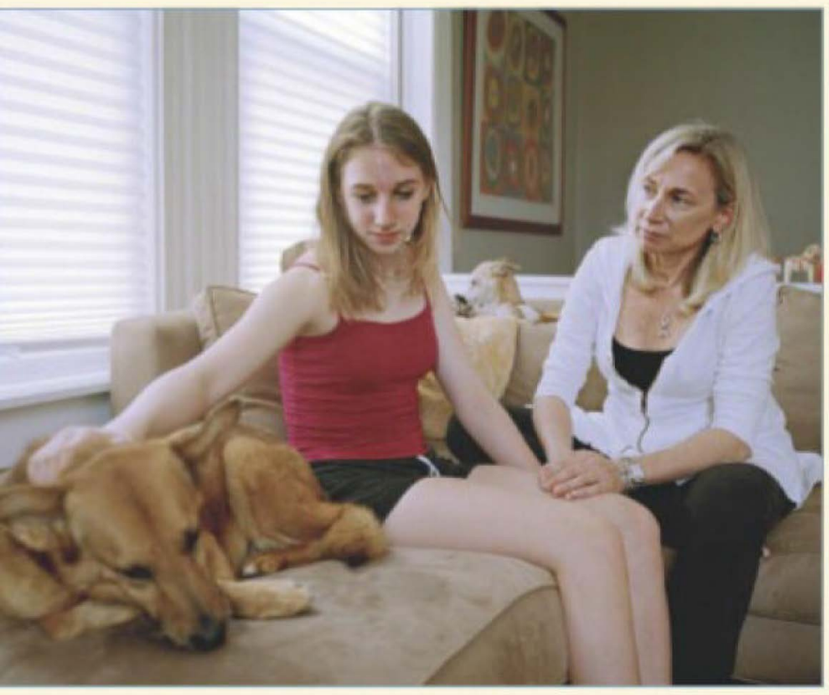
d

Das Erkennen solcher Parallelen fühlt sich oft an wie eine Niederlage: als wäre der mühsame Prozess, die eigene, erwachsene Identität zu finden, auf halbem Weg gescheitert. „Man will nicht der Klon der Mutter sein“, sagt die Essener Psychotherapeutin Claudia Haarmann. Noch immer entdecke auch sie an sich manche Gesten ihrer Mutter – und bei all ihren weiblichen Klienten sei die Beziehung zur Mutter sofort ein Thema.

„Zwar gibt es Väter, die strafend sind, cholerisch, ungerecht, narzisstisch“, sagt Claudia Haarmann, „aber entscheidend bleibt der Einfluss der Mutter.“

Wenn die fähig sei, ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Liebe zu geben, „dann wirkt das wie eine Super-Impfung, wie eine Immunisierung gegen Anfechtungen des ganzen Lebens“.

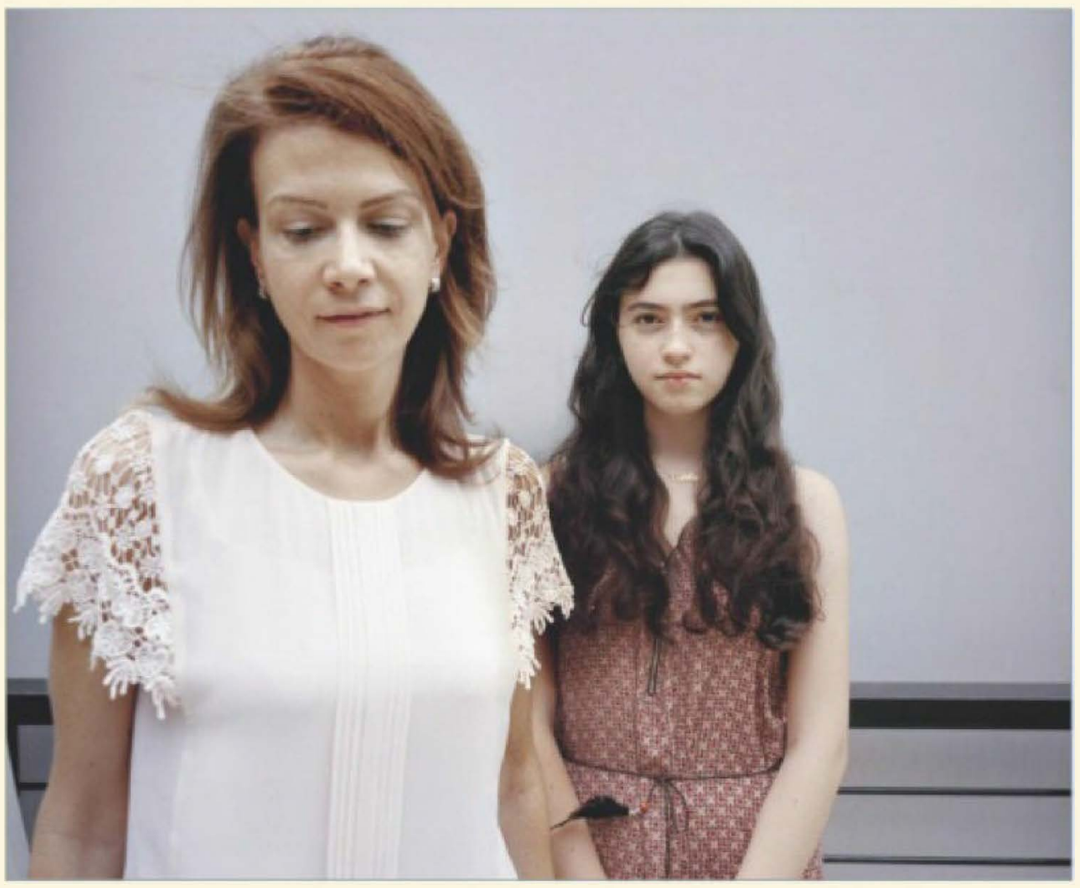
Immer wieder bewegt sich die Beziehung von Müttern und Töchtern zwischen den Polen Nähe



Die falsche Art von Nähe kann für ein Kind belastend sein



Bekamen Kinder früher zu wenig Aufmerksamkeit, ist es heute eher zu viel



Mit der Pubertät beginnt ein psychischer Ablösungsprozess, der manche Mütter in ihrem Selbstbild erschüttert

und Distanz. Die einen vermissen Nähe, die anderen Freiheit, und für viele ist dies zeitlebens eine mühsame Suche nach der richtigen Balance. Und gerade die engen Beziehungen, die oberflächlich als „gut" betrachtet werden, bergen ebenso viel Konfliktpotenzial wie die distanzierten, die ganz offensichtlich nicht funktionieren.

Mit dem guten Gespür, mit dem sich Kinder auf ihre Mutter einstellen, werden viele Töchter zu genau der Person, die die Mutter braucht: Sie nehmen die Rolle der besten Freundin ein, wenn die Mutter eine Vertraute sucht, oder werden gar zur Verbündeten gegen den Vater in einer schwierigen Ehe, obwohl die Töchter womöglich selbst auf Rat und Erfahrung der Mutter angewiesen wären.

Sie springen der Mutter als Retterin zur Seite, wenn die krank ist oder depressiv oder nach einer Scheidung hilflos im Leben steht.

Sie nehmen ihr Entscheidungen und Alltagsorganisation ab, kümmern sich fürsorglich und verantwortungsbewusst, wachsen zuverlässig an den Herausforderungen, opfern sich auf bis zum völligen Verzicht auf ein eigenes Leben.

Oder sie leben als brave Tochter stellvertretend die Wünsche und Sehnsüchte aus, die sich die Mutter nicht erfüllen konnte, und passen sich an bis zur Selbstaufgabe, um ihre Liebe zu gewinnen.

Manche Töchter behalten ihre Rolle, ob selbst gewählt oder aufgezwungen, ein Leben lang bei. Andere dagegen wehren sich irgendwann vehement gegen das Zuviel an Nähe.

Oft sind es erst solche tiefen Einschnitte und Brüche im Verhältnis zu den Töchtern, die es Müttern ermöglichen zu begreifen, wie unterschiedlich beide auf die Beziehung blicken – ja, dass es mitunter zwei ganz verschiedene „Wirklichkeiten" gibt. Dass die Töchter eine allumfassende Unterstützung durch die Mutter oft als Bevormundung erleben, die Gewährung grenzenloser Autonomie als Desinteresse – und die Sehnsucht nach Liebe als Vereinnahmung.

Doch nicht nur die Zurückweisung lässt Mütter dann leiden. Der Bruch mit dem Kind wird zum Bruch in ihrem Selbstverständnis als Eltern, so die Psychologin Maryse Vaillant in ihrem Buch „Wenn



Ob Töchter es wollen oder nicht: Das Vorbild der Mutter hinterlässt Muster im Gehirn, die später in ähnlichen Situationen automatisch abgespult werden

Liebe nicht mehr genügt: Wie Eltern ihren erwachsenen Kindern verzeihen können".

i

In eine solche Identitätskrise geraten Mütter, wenn sich Kinder anders entwickeln als in ihren Vorstellungen und Wünschen. Es fällt schwer, dieses Anderssein nicht als Ablehnung dessen zu begreifen, wofür sie stehen, der Werte, Ziele, Ideale, für die sie in der Erziehung eingetreten sind.

Der Beziehungsabbruch ist die größtmögliche Form dieser Ablehnung. Kommen die Kinder dann doch wieder zurück, ist nichts mehr, wie es war. Es bleibt eine Zaghaftigkeit im Umgang, die Unsicherheit, wie belastbar die Beziehung ist. Und oft die ungeklärte Frage, wie es so weit kommen konnte.

Das beste Verhältnis zu ihrer Mutter haben jene Frauen, so Claudia Haarmann, denen es gelingt, ihre Mutter weder zu idealisieren noch zu verurteilen, sondern als Mensch zu sehen, mit allen Fehlern und Schwächen.

Allerdings müssten die Mütter die Offenheit aufbringen, zu ihren Fehlern zu stehen. Wer auf diese Weise Verantwortung übernehme, so die Therapeutin, spreche eine Wahrheit aus, die etwas gutmachte.

Umgekehrt müssten Töchter irgendwann ihre Vorwürfe fallen lassen, so berechtigt sie auch sein mögen. Frauen, die sich ein Leben lang an Fehlern der Mutter abarbeiteten, blieben letztlich gefangen, denn auch Opposition sei eine Form der Bindung.

Die Prägung der Tochter durch die Mutter beginnt bereits vor der Geburt.

Denn alles, was sie erlebt, wirkt auf das Kind in ihrem Bauch: ihr soziales Umfeld, ihre Einstellung zur Schwangerschaft, jede Stresssituation. Die Beziehung zur Mutter ist die früheste Bindung und die folgenreichste. Sie beeinflusst, wie wir unsere Umwelt sehen, wie wir mit anderen in Kontakt treten, alle späteren Beziehungen gestalten.

Aus Kindern, die keinen Halt bei ihrer Mutter finden, werden später oft buchstäblich selbstvergessene Erwachsene, die sich reflexhaft an dem Verhalten anderer orientieren. Oder Menschen, die zwanghaft um Aufmerksamkeit buhlen.

Beziehungsmuster setzen sich meist von Generation zu Generation fort: Diejenigen Mütter, denen es an Liebe gefehlt hat, tun sich später selber schwer damit, ihren Kindern nah zu sein



Aus Kindern, deren Mutter auf Distanz bleibt, die Zuneigung, Wärme, Körperkontakt meidet, werden Erwachsene, die, unabhängig geworden aus schierer Not, kaum Vertrauen in Beziehungen setzen können, die sich klammern an den inneren Glaubenssatz: Ich brauche niemanden.

Claudia Haarmann weiß aus ihrer Praxis, dass die einmal erlernten Bindungsmuster über Generationen greifen. Und Bindungsforscher schätzen, dass bei vier von fünf Mutter-Kind-Beziehungen diese Muster weitergegeben werden.

Denjenigen Müttern beispielsweise, denen es selbst an Liebe gefehlt hat, fällt es unendlich schwer, ihrem Kind das zu geben, was sie selbst nie empfangen haben.



Ist der Bezug zur Mutter gestört, haben Töchter oft Probleme, anderen Menschen zu vertrauen

g

Ganze Generationen sind zuweilen in diesem Mangelzustand gefangen – etwa jene Kriegskinder, die bis heute unter den Nachwirkungen der seelischen Schäden leiden, die ihre Eltern im Zweiten Weltkrieg davongetragen haben. Viele Betroffene erbten gleichsam die Traumata der Eltern, die über das Erlebte nicht sprechen konnten.

Denn allzu oft verdrängten die in den Nachkriegsjahren aufgewachsenen Männer und Frauen ihre Gefühle, um zupacken und aufbauen zu können. Auf diese Weise gewöhnten sich viele Familien die Fähigkeit ab, über das zu reden, was sie beschäftigt. Bis heute, selbst noch in der dritten, vierten Generation, wirke die Weltkriegsvergangenheit nach, sagt Claudia Haarmann.

Aber trotz aller Wirkmächtigkeit der Bindungsmuster hat sich in den vergangenen Jahren im Beziehungsbewusstsein einiges verändert.

So sind Frauen heutzutage so sehr wie nie zuvor bereit, sich selber und ihre Beziehungen zu anderen zu hinterfragen.

In früheren Zeiten, als noch die Versorgung der Kinder im Mittelpunkt stand und nicht die emotionale Zuwendung, waren die Mütter unbedarfter, war ihr Umgang mit den Söhnen und Töchtern härter und doch ungleich weniger kompliziert, mit allen destruktiven Folgen.

Allerdings scheint das Pendel inzwischen in die andere Richtung auszuschlagen, so Claudia Haarmann: Dünnhäutig seien viele Mütter von heute. Denn voller psychologischer Erkenntnisse, die sie sich angeeignet haben, seien sie nun stets bereit, sich für alles verantwortlich zu fühlen, immer angestrengt bemüht um Harmonie.

Diese so auf ihre Kinder konzentrierten Mütter haben ein neues Konfliktfeld eröffnet, das in früheren Generationen undenkbar war.

War damals Lieblosigkeit das beherrschende Thema, so ist es heute: Überfürsorge. Nun geht es um Mütter, die alles tun, um ihrem Kind den Weg ins Leben zu ebnen. Und um Kinder, die sich der ständigen Aufmerksamkeit ihrer Mütter gewiss sein können – und deren Kontrolle. Welche Folgen das hat, wird sich erst in ein paar Jahrzehnten zeigen.

Die Bonner Soziologin Marianne Krüll hat über viele Jahre Seminare für Frauen organisiert, die ihren Frieden machen wollten mit ihren Müttern. Ihnen hat sie oft einen Satz mit auf den Weg gegeben, der eine ganze Haltung birgt: Unsere Mutter war die beste Mutter, die sie sein konnte.

Und auch die Kinder, so Marianne Krüll, müssten nicht versuchen, dankbarer zu sein, pflichtbewusster oder gar ganz andere Menschen.

Sie sollten einfach die bestmöglichen Töchter ihrer Mütter sein – und ähnlich unperfekt.

AUF EINEN BLICK

Autonomie

Um sich zu entfalten, brauchen Töchter genau das richtige Maß an Geborgenheit und Freiheit – für Mütter eine Gratwanderung.

Überfürsorge

Heutige Mütter bemühen sich oft, ihren Kindern alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Auch das ist für deren Entwicklung hinderlich.

Versöhnung

Trotz Kränkungen können Mütter und Töchter später eine gute Beziehung führen – wenn sie offen über Versäumnisse sprechen.

»Was, wenn der **Vater** fehlt?«

Interview: **Claus Peter Simon** und **Hanne Tügel**

Fotos: **Peter Rigaud**

Das Bedürfnis, gemeinsam mit Mutter und Vater aufzuwachsen, ist uns gleichsam in die Wiege gelegt. Doch was fühlen Kinder, die ihren leiblichen Vater **nie kennengelernt** haben? Wie beeinflusst dessen früher Tod die individuelle Entwicklung? Und kann ein neuer Partner der Mutter die emotionale Lücke füllen? Der Psychoanalytiker **Dr. Horst Petri** über die Folgen für einen Menschen, wenn der männliche Elternteil fehlt – und über Wege, Ängste und innere Leere zu überwinden

GEOkompakt: *Herr Professor Petri, Sie haben den Begriff „Vaterentbehrung" geprägt. Was verstehen Sie darunter?*

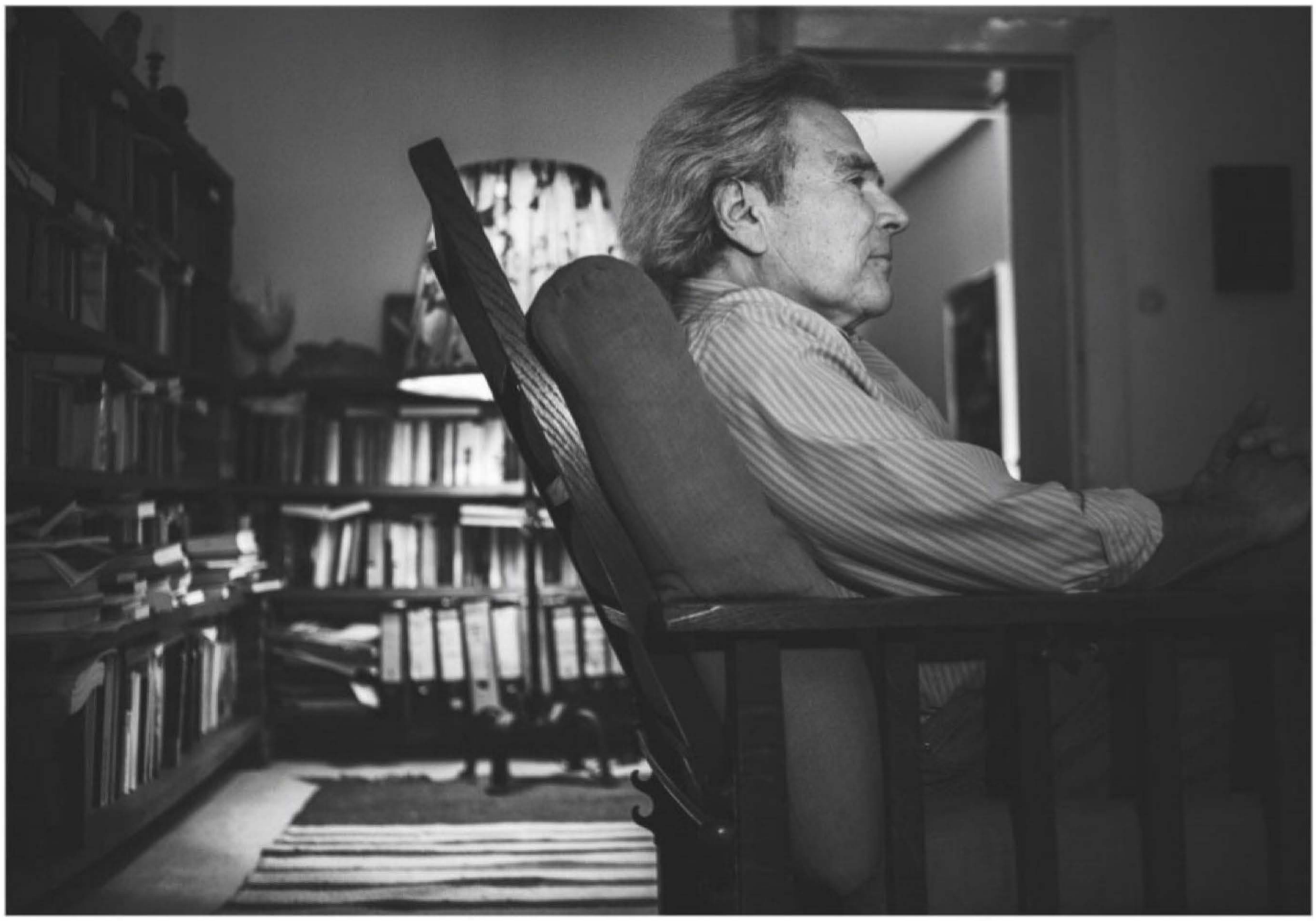
Prof. Horst Petri: Das Wort ist dem Begriff „Mutterentbehrung" entlehnt, der sich auf Kinder bezieht, die in Heimen und Krankenhäusern groß geworden sind. Vaterentbehrung beschreibt unter anderem, wie es ist, wenn ein Kind nie seinen Vater erlebt hat. Oder den Verlust, wenn der Vater stirbt oder dauerhaft verschwindet. Und schließlich den Vatermangel – von der jahrelangen Kriegsabwesenheit bis zum von der Mutter geschiedenen Vater, der sein Kind nur am Wochenende sieht.

Was ist am schlimmsten für Kinder?

Sicherlich die Tatsache, nie einen Vater gehabt zu haben. Anthropologisch gilt es heute als gesichert, dass es ein großes Bedürfnis von Kindern gibt, sich in der Dreier-Konstellation mit Mutter und Vater zu entwickeln. Wenn allerdings die Mutter in relativ kurzer Zeit eine neue, stabile Partnerschaft eingeht, also ein Ersatzvater da ist, ist der Verlust nicht ganz so drama-



Vaterlos aufgewachsene Männer sind, so Petri,
emotional oft zugeschnürt und tun sich schwer,
tiefe Bindungen zu anderen aufzubauen



Menschen, die ohne Vater aufwachsen, fallen zuweilen in eine Art Starre, sagt Petri, sind zum Beispiel beruflich blockiert

tisch. Aber auch in einer solchen Situation wird sich ein Kind irgendwann über seine Herkunft Gedanken machen, will wissen, woher es stammt – das belegen Abertausende Krankengeschichten.

Finden sich Kinder, die ihren Vater nie erlebt haben, eher mit dem Verlust ab als jene, die ihn bewusst erleiden? Die eine Trennung der Eltern miterleben?

Es spielt eine wichtige Rolle, wie die Familie mit dem Verlust umgeht. Wenn dem Sohn vermittelt wird, was für ein wunderbarer Mensch der Vater gewesen ist, kann es sein, dass er sich mit dem positiven Vaterbild identifiziert. Aber es besteht auch die Gefahr, dass der tote Vater derart idealisiert wird, dass er für den Sohn ein unerreichbarer Held wird, an dem er immer wieder scheitert.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Ich hatte einen 53-jährigen Patienten, der einige berufliche Misserfolge überwinden musste. Er hatte seinen im Krieg gefallenen Vater nie kennengelernt. Da er aber das einzige Kind war, projizierte die Mutter alle positiven Eigenschaften ihres Mannes auf den Sohn, erzählte ihm ständig, wie erfolgreich der Vater als junger Architekt war. Ich fragte ihn, ob seine heutige Krise wohl etwas damit zu tun habe, dass er die seinem Vater zugesprochene Größe niemals erreichen könne. Das beschäftigte ihn intensiv. In den Folgestunden konnten wir das übermächtige Vorbild langsam sterben lassen. Und der Patient konnte sich auf die Frage konzentrieren, wer er eigentlich selbst ist. Bald lösten sich auch seine berufliche Blockade und sein Stimmungstief.

Bei der Generation der heutigen jungen Männer ist die Vaterentbehrung meist eine Folge der Trennung der Eltern. Ändert sich damit auch die Symptomatik?

Diese Männer verleugnen den frühen Schmerz meist völlig, sagen, dass der Vater schon lange kein Thema mehr für sie ist, weil sie ihn seit Jahrzehnten nicht mehr gesehen hätten und sie bei der Mutter aufgewachsen seien. Aber dann sitzen die plötzlich bei mir und brauchen Hilfe.

Ich hatte in meiner Praxis etliche Patienten im Alter zwischen 30 und 40 Jahren, alle mit kleinen Kindern, die nicht mit ihren Vätern aufgewachsen waren. Die Ehefrauen dieser Männer hielten es mit ihnen nicht mehr aus, weil sie unfähig waren, empathisch auf die Familie einzugehen. Sie waren sehr leistungsorientiert, sehr tüchtig und erfolgreich – aber emotional wie zugeschnürt.

Aber immerhin kamen diese Männer überhaupt zu Ihnen.

Oft aber erst nach einer Trennung – oder wenn die Frau ihnen gesagt hatte, dass sie darüber nachdächte, sich von dem Partner zu trennen. Für die Männer brach häufig eine Welt zusammen, sie

waren oft völlig hilflos, entwickelten schwere Verlassensängste und Depressionen. In den Gesprächen stellte sich dann heraus, dass sich diese Männer bislang kaum um die Kinder gekümmert hatten, nun aber wie wild um die Familie kämpften. Sie versuchten ihre Schuldgefühle loszuwerden und sich als gute Väter zu profilieren, alles Versäumte nachzuholen. Dabei waren sie häufig so überfürsorglich und vereinnahmend, dass die Kinder in ihrer freien Entwicklung erheblich eingeschränkt wurden.

Und das war eine Folge der eigenen Vaterentbehrung?

Sie hatten aufgrund dieser Entbehrung nie gelernt, eine gute Bindungsqualität zum anderen Geschlecht und zu den eigenen Kindern zu entwickeln. Ihre Gefühlsbindungen zu nahen Personen hatten an Tiefe verloren. Und dann kam es zur transgenerationalen Weitergabe ihres Traumas: Sie vernachlässigten die eigenen Kinder, weil sie das selbst nicht anders erlebt hatten und ohnehin davon ausgingen, entbehrlich zu sein.

Ist dies auch ein Grund dafür, dass viele Väter nach einer Scheidung in relativ kurzer Zeit ganz aus dem Leben ihrer Kinder verschwinden?

Ich habe in meiner Praxis viele alleinerziehende Mütter kennengelernt, die absolut keinen Grund für den Kontaktabbruch durch den geschiedenen Mann angeben konnten – zumal die Väter regelmäßig Unterhalt zahlten. Wenn ich die Frauen dann fragte: „Hat Ihr Mann möglicherweise selbst keinen Vater gehabt?“, erschraken sie oft und haben dann meine Vermutung bestätigt.

Den betroffenen Männern ist der Zusammenhang wahrscheinlich nie bewusst geworden.

Können Sie solchen Männern helfen?

Das gelingt tiefenpsychologisch, unter anderem mit der Wiederbelebung des Vatertraumas.

Was geschieht dabei konkret?

Ich frage sie: „Was ist eigentlich mit Ihrem Vater? Sie haben doch sicher die Sehnsucht, ihn mal wiederzusehen, zu wissen, was aus ihm geworden ist?“ Nein, hörte ich dann, man habe überhaupt kein Interesse an dem eigenen Vater. Ein Wendepunkt war es, wenn der Mann nach einigen gezielten Therapiesitzungen doch den Kontakt zum Vater suchte.

Ich hatte einmal einen solchen Fall. Der Vater war sehr glücklich über diesen Kontaktversuch, weil er sich seinerseits vom Sohn abgelehnt fühlte und über viele Jahre nicht mehr gewagt hatte, Kontakt aufzunehmen.

In der nächsten Stunde erzählte mir der Sohn strahlend, dass er sich lange mit dem Vater unterhalten habe, sie hätten die Vergangenheit aufgearbeitet und nun wieder regelmäßig Kontakt zueinander. Das habe ihm auch im Verhältnis zu seiner Frau geholfen. Sie hätten zwar immer noch Differenzen, könnten sich aber zumindest über die Kinder endlich wieder verständigen.

Trifft die Vaterentbehrung Söhne heftiger als Töchter?

Das glaube ich nicht. Aber die Störungen sind andere. Frauen richten ihre Aggressionen eher nach innen, sie erkranken häufig psychosomatisch. Bei Mädchen kommt es zu einer ausgeprägten Mutterfixierung, was den Umgang mit dem anderen Geschlecht erschwert. Manche Studien besagen, dass vaterlose Frauen auch früher heiraten und eine erhöhte Scheidungsrate haben.

Jungen fehlen bei der Vaterentbehrung dann vor allem die männlichen Vorbilder. Und heutzutage finden sie die auch ersatzweise meist nicht, da sie im Kindergarten und in den ersten Jahren der Schule fast ausschließlich von Frauen sozialisiert werden. Die typisch jungenhaften Anteile in ihrem Charakter werden dann oft jahrelang unterdrückt. Das kann zu verdrängten Aggressionen führen, die dann häufig unkontrolliert als Gewalt hervorbrechen.

Jungen fehlt gerade im vierten bis sechsten Lebensjahr, in der ersten ödipalen Phase, ein Vater, der sie den Umgang mit ihrem wachsenden Aggressionspotenzial lehrt: indem er die Aggressionen in spielerische Aktionen umleitet, Konflikte in Rollenspielen austrägt, ihnen Fairness beibringt. Daher gibt es so viele vaterlos aufgewachsene Straftäter. Studien zeigen auch, dass vaterlose Jungen oft auf einem unterdurchschnittlichen moralischen Reifungsniveau verharren.

» Manche Männer verleugnen den frühen Schmerz – doch dann kommt es zu einer unerwarteten Lebenskrise «

Bei Mädchen ist dieser Zusammenhang weniger eindeutig.

Das klingt so, als könnten nur Väter dafür sorgen, dass Jungen sich normal entwickeln.

Mir liegt es fern, die Mütter zu entwerten. Sie sind existenziell wichtig für die Kinder, besonders in der ersten Lebensphase bis zur Pubertät.

Die Vaterentbehrung ist letztlich auch mehr als nur die Abwesenheit eines Mannes, sie ist oft ein Symptom für das Scheitern eines ganzen Systems: nämlich der gesamten Familie. Wie massiv das damit verbundene Trauma ausfällt, wie intensiv und lang anhaltend die Folgeschäden sind – darüber entscheiden die individuellen Umweltbedingungen.

Der Kinderarzt und Erziehungsberater Remo Largo zitiert häufig ein afrikanisches Sprichwort: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen." Der biologische Vater sei demnach gar nicht so entscheidend.

Natürlich sind soziale Netze sehr wichtig – mit ihrer Hilfe können Defizite in der Kindesentwicklung immerhin eingegrenzt werden. Allerdings gibt es sie oft nicht mehr. Ganz problematisch ist es, wenn Kinder bei alleinerziehenden Müttern heranwachsen, die keine Hilfe haben.

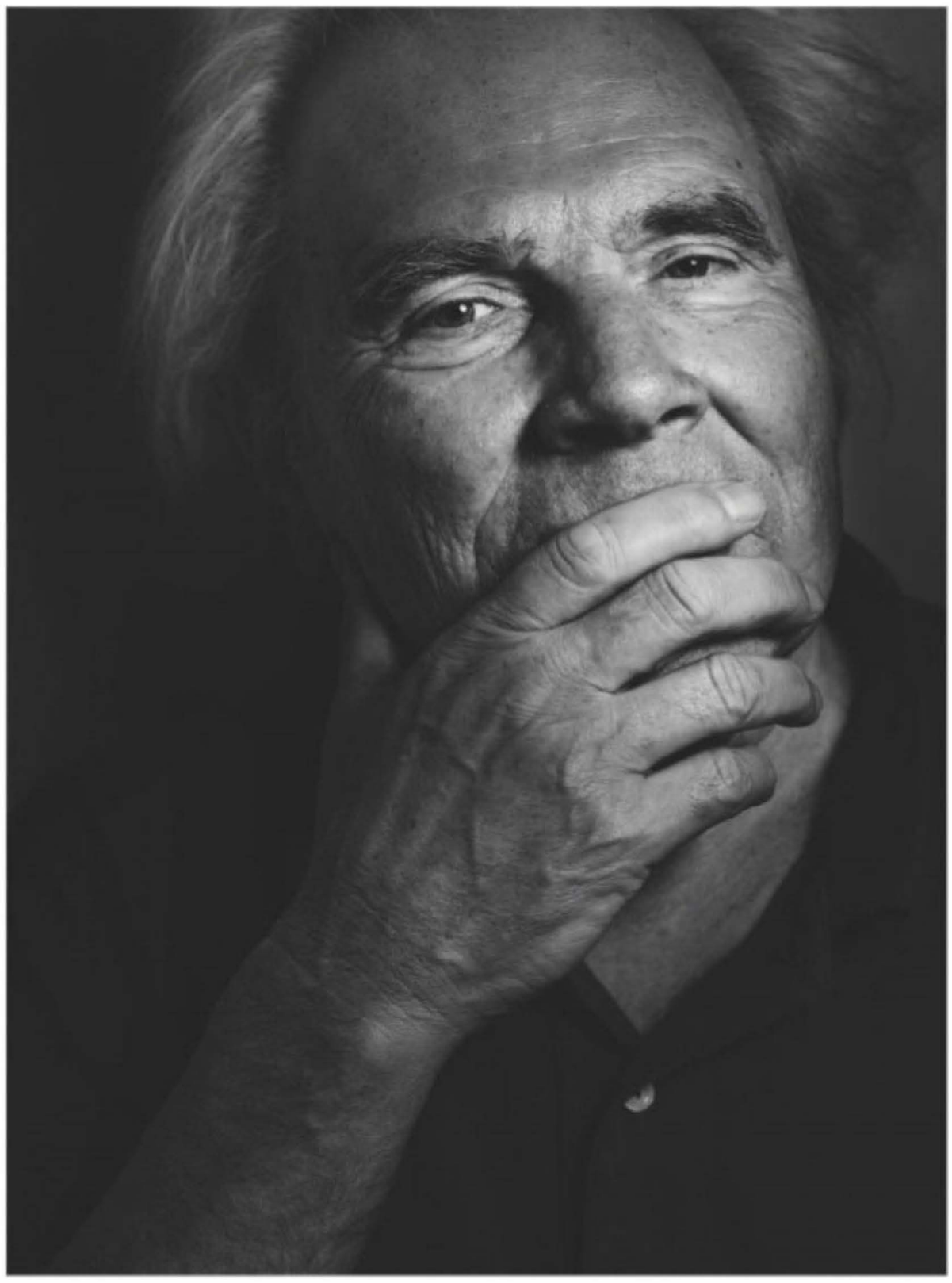
An Jungen etwa wird dann oft die Rolle des Partners delegiert, sie sind dadurch sehr auf die Mutter fixiert und können sich später nur schwer von ihr lösen.

Die Kinder von alleinerziehenden Müttern haben oft nicht nur mit den eigenen Gefühlen zu kämpfen, sondern werden auch von denen der Mutter überflutet, weil sie der einzige Bezugspunkt sind.

Für mich ist eine Familie ohne Vater daher durchaus als defizitär anzusehen. Weil der eine Pfeiler der Dreierbeziehung Mutter-Vater-Kind durch den Vaterverlust wegbricht und nur schwer zu ersetzen ist.

Was kann Kindern in einem Trennungsfall am meisten helfen?

Jedenfalls ist es keine Lösung, dass die Mutter den Vater ausgrenzt, ihn schlecht macht vor den Kindern und die dadurch in einen Loyalitätskonflikt bringt. Das gilt umgekehrt natürlich auch für die Väter. Solche vergifteten Beziehungen können für das Kind unter Umständen traumatischer sein als die Abwesenheit des Vaters. Beide Elternteile sollten eine reife Form der Konfliktlösung finden, indem sie sich darüber verständigen, dass die gemeinsame Verantwortung für die Kinder bestehen bleibt. Gott sei Dank gibt es das heute immer häufiger. Dann bleibt der Vater größtenteils erhalten, weil die Kontinuität der Beziehung erhalten bleibt.



Um ihre Identität zu finden, brauchen besonders Jungen in der Pubertät zur Orientierung eine männliche Bezugsperson, so Petri

Sie sagen, dass fast jede Vaterentbehrung zu einem Trauma führt. Nun zeigt aber die Resilienzforschung, dass es durchaus Kinder gibt, die fähig sind, auch sehr starke seelische Verletzungen unbeschadet zu überstehen.

Ja, diese sehr robusten Kinder gibt es tatsächlich – ich will hier auch keine Katastrophenstimmung erzeugen. Solche Kinder haben derart viele innere Ressourcen oder suchen sich unbewusst selbst einen Ersatzvater, dass es ihnen über viele Jahre gelingt, nicht zu leiden.

Und dann gibt es auch noch jene, die ihre Vaterentbehrung durch eine besondere Kreativität kompensieren. Aus der Forschung ist bekannt, dass eine frühkindliche Traumatisierung oft zur Ausbildung eines besonderen schöpferischen Potenzials führt. Fantasie, Erfindungsgabe und Gestaltungswille helfen dann dabei, die früheren Verletzungen der Seele zu heilen und das Ich zu einem neuen Ganzen zusammenzuführen. Die Schriftstellerinnen Tania Blixen und Marguerite Duras und viele andere Autoren sind Beispiele für diese These. Nicht zu vergessen

Agatha Christie. Sie hat den Vaterverlust in jungen Jahren durch die Morde in ihren Krimis vielfach rekonstruiert.

In welchem Alter ist der Vaterverlust nach einer Scheidung am ehesten zu verschmerzen?

Manche Eltern warten mit einer Trennung, bis die Kinder größer sind. Unter Experten heißt es: je früher die Trennung, desto folgenreicher – weil der Vater gar nicht die Möglichkeit hatte, eine Beziehung zum Kind aufzubauen. Deshalb denken viele Paare, dass sie besser warten sollten. Doch gerade die Pubertät ist noch einmal ein ganz gefährlicher Zeitpunkt für eine Trennung. In dieser Phase der Identitäts- und Orientierungskrisen brauchen Kinder – und vor allem Jungen – den Vater ganz besonders.

Die Kinder lehnen sich zwar an die Mutter an und erzählen ihr vielleicht von ihren emotionalen Problemen. Aber um in die Welt hineinzuwachsen, sich beruflich zu orientieren, das eigene Selbst zu stärken, brauchen sie den Vater.

Gelingt das auch mit Wochenendvätern?

Bei denen ist es nicht entscheidend, wie der Umgang von der Form her geregelt ist – sondern wie die Eltern mit dem Konflikt umgehen. Wenn die Mutter es akzeptiert und unterstützt, dass die Kinder am Wochenende zum Vater fahren, kann es ein Abenteuer für sie sein. Sie fühlen den Vater nicht abgewertet, und sie fühlen sich von der Mutter nicht emotional bestraft, weil sie so böse sind, den Vater zu besuchen. Und die Kontinuität der Beziehung zum Vater bleibt erhalten.

Gibt es nicht auch Fälle, in denen die Abwesenheit des Vaters für die Kinder besser wäre? Wenn Missbrauch oder Gewalt im Spiel sind.

Solche Konstellationen sind immer besonders tragisch und stellen Jugendbehörden und Psychologen vor eine schwierige Alternative: Schicke ich das Kind in ein Heim, welchen Einflüssen ist es dort ausgesetzt? Oder lasse ich es in der Familie und versuche, therapeutisch zu helfen, damit dem Kind der Vater erhalten bleibt?

Ihre Frage suggeriert ein wenig, man könne viel häufiger auf Väter verzichten. Weil sich viele von ihnen ohnehin nicht gut für diese Rolle eigneten.

Und wenn umgekehrt die Mutter den Vater dazu bringen will, mehr Umgang mit dem Kind zu haben, der Mann aber gar nicht das Bedürfnis hat: Sollte man dann den Umgang erzwingen?

Jeder Zwang verschlechtert eine Beziehung. Zwar besagt das Kindschaftsrecht, dass der abwesende Elternteil eine Besuchspflicht beim Kind hat. Aber die lässt sich mit Zwang natürlich nicht durchsetzen. Das gemeinsame Sorgerecht immerhin hat einen Bewusstseinswandel mit sich gebracht und die Bereitschaft erhöht, Konflikte gemeinsam im Interesse der Kinder zu lösen.

Könnten gleichgeschlechtliche Paare eine traditionelle Familie ersetzen?

Ich bin da skeptisch. Denn das Besondere an den Rollen von Vater und Mutter ist ja, dass sie so wunderbar komplementär sind. Dass sie sich in ihren unterschiedlichen Verhaltensstrukturen in idealer Weise ergänzen.

Die Mutter ist in der Anfangszeit extrem wichtig für die emotionale Entwicklung. Sie spricht mit dem Neugeborenen, hält Körperkontakt, ist liebevoll. Die Väter halten sich raus, heißt es oft. Aber das stimmt so nicht, sie sind zu einem späteren Zeitpunkt gefragt, wenn sie mit dem Kind die Welt erobern.

Beobachten Sie das mal in einem Freibad. Die Mütter sitzen zusammen, kümmern sich um die Schrammen und ums Essen und Trinken ihrer Kinder, die Väter hocken mit ihnen auf der Schaukel, spielen Fußball mit ihnen oder rutschen mit ihnen ins tiefe Wasser.

»Mir liegt es fern, die **Mütter** zu entwerten«

Sind das nicht Rollenklischees, die an Bedeutung verloren haben?

Ich habe in meiner Paxis eine Abteilungsleiterin eines Lebensmittelkonzerns behandelt. Sie hat eine steile Karriere gemacht, aber extrem viel Stress. Der Mann hat die Kinderversorgung übernommen. Sie hatte die klassische Burnout-Symptomatik – und der Mann war unzufrieden, weil er nicht mehr zu sich selbst kommt. Wenn die Mutter abends nach Hause kam, fragte der Sohn nicht: „Sag mal, wo soll ich mein Schulpraktikum machen", sondern „Mama, ich will schmusen". Dann musste sie ihm noch lange vorlesen.

Die alten Muster sind oft äußerst zäh, und sie werden immer wieder bestätigt.

Dies klingt so, als sprächen Sie auch aus persönlicher Erfahrung.

Zwischen meinem dritten und neunten Lebensjahr war mein Vater praktisch nie zu Hause, sondern damit beschäftigt, Brücken für Autobahnen zu bauen. Es gab in der Zeit keine richtige Bindung zwischen uns. Darauf hätte ich spätestens stoßen müssen, als ich mich während meiner psychoanalytischen Ausbildung einer Lehranalyse unterzog. Aber auch da spielte die Vaterabwesenheit keine Rolle.

Erst seit einigen Jahren merke ich, wie viel ich von meinem Vater profitiert habe, trotz mancher Kritik, die ich an ihm hatte. Er hat mir Autofahren beigebracht, mein Studium finanziert. Er war fürsorglich und förderte meine Schwestern und mich.

Mit meiner Mutter hatte ich dagegen eine viel zu enge Bindung – unter anderem auch, weil mein Vater so lange abwesend war. Ich musste mich dann von ihr distanzieren, was sie sehr gekränkt hat.

Die Beziehung zu meinem Vater ist dagegen im Laufe der Zeit gewachsen. Von ihm habe ich die Bewältigungsstrategien mitbekommen, die ich brauchte, um im Leben zurechtzukommen.

Daher auch konnte ich mich in seinen letzten Lebensjahren mit ihm versöhnen.

PROF. DR. HORST PETRI war Hochschullehrer für Psychotherapie und Psychosomatik an der Freien Universität Berlin und ist Autor von »Das Drama der Vaterentbehrung«, Reinhardt-Verlag.

Der Sinn des Immer-gleichen

Ob Geburtstage, regelmäßige Sommerfeste oder gemeinsame Weihnachtsabende: Rituale gehören zum Alltag fast aller Familien. Weshalb eigentlich?

TRADITION

Rituale entfalten ihren Reiz, wenn Freunde und Familienmitglieder besondere Anlässe nach den stets gleichen Regeln zelebrieren, etwa das alljährliche Sommerfest. In kunstvollen Tableaus inszeniert der US-Fotograf Ryan Schude die Macht des Miteinanders



Rituale geben Antwort auf
eine der ältesten Menschheitsfragen:

Wer bin ich?



Text: **Harald Martenstein**
Fotos: **Ryan Schude**

W

Wir sind, in unserer Familie, anfangs gläubig gewesen, dann ging uns der Glaube verloren. Irgendwann sind alle aus der Kirche ausgetreten, sogar meine Großeltern. Trotzdem haben wir natürlich weiterhin Weihnachten gefeiert. Die meisten Ungläubigen tun das. Es gab den Baum, dann bimmelte das Glöckchen, die Geschenke wurden verteilt. Es gab immer das Gleiche zu essen, eine Gans.

Als ich erwachsen war und eine eigene Familie hatte, gingen wir außerdem an Heiligabend immer in die Kirche. Wir fanden das irgendwie passend, wir mochten das. Es gehört halt dazu, egal ob du gläubig bist oder nicht.

Inzwischen habe ich eine andere Familie und einen kleinen Sohn. Ich habe ihn taufen lassen, aber als Begründung fällt mir wieder nur dieser blöde Satz ein: Es gehört halt dazu. Es ist, in meiner Sicht, ein Willkommen – in der Welt, in unserer Gesellschaft, in der Familie. Gibt es eine Alternative?

Es muss so ein Ritual geben, das spürt man doch, ein Leben muss einen festlichen Anfang haben, ähnlich wie die Trauerfeier am Schluss. Da will man den Verstorbenen doch auch nicht einfach kommentarlos einbuddeln.

Was die Bedeutung von Ritualen für das Familienleben betrifft, sind die Exper-

KONVENTION

Rituale wie etwa das vorweihnachtliche Schmücken vermitteln Beständigkeit in einer Welt, die sich fortwährend wandelt

ten sich einig. Rituale kommen sogar im jüngsten Familienbericht der Bundesregierung vor: „Für die Qualität des Familienlebens sind vorhersehbare Abläufe und Rituale wichtig."

Es sind nicht nur die Feste, die damit gemeint sind, zum Beispiel der erste Schultag mit der Schultüte oder die Abiturfeier – Rituale geben auch dem Alltag eine Struktur, gemeinsame Mahlzeiten, das Zubettgehen mit der immer gleichen Zeremonie, zum Beispiel Vorlesen.

Immer noch lesen sehr viele Eltern in Deutschland ihren Kindern vor dem Einschlafen vor. Die meisten Deutschen sind auch der Ansicht, dass regelmäßiges gemeinsames Essen ein wichtiger Faktor für familiäres Glück ist.

Weshalb ist das so? Die amerikanische Ritualforscherin Barbara Fiese hat die Botschaft der Rituale in drei, wie ich finde, wunderbaren Sätzen zusammengefasst: „This is who we are. This is right. This is what we look forward to and who we will continue to be across generations." Sinngemäß bedeuten sie: Das sind wir. Das ist richtig. Und so wird es bleiben.

Rituale geben also eine Antwort auf eine der ältesten aller Menschheitsfragen: Wer bin ich? Indem wir gemeinsam etwas tun, immer wieder, als Ritual, stellen wir Gemeinschaft her. Das Individuum wird sich im Ritual der Tatsache bewusst, Teil von etwas zu sein.

So etwas findet nicht nur innerhalb einer Familie statt. Im Kindergarten setzen sich die Kinder in einem Stuhlkreis zusammen. Sie sagen, zum Beispiel, an jedem Morgen im Chor: „Guten Morgen."

In manchen Ländern wird zum Schulbeginn sogar die Landesflagge gehisst und die Landeshymne gesungen. Es werden Amtseide geschworen, Rekruten vereidigt. Auf Kreuzfahrtschiffen feiern sie die Äquatortaufe, im Karl-May-Roman schließt Old Shatterhand mit Winnetou Blutsbrüderschaft, im Mainzer Karneval wird seit Jahrzehnten die große Fernsehsitzung mit dem gleichen Lied beendet.

Und wenn irgendwo auf der Welt gegen die USA protestiert wird, dann kann man sich darauf verlassen, dass die Demonstranten die US-Flagge verbrennen, auch das ist ja eine Art Ritual.

Es gibt also nette und harmlose Rituale, kriegerische und aggressive, fami-



WIEDERKEHR

Dem Alltag entkommen, und sei es nur beim Ausflug an den immer gleichen Ort: Selbst wenn sie vorhersehbar sind, schaffen Rituale Distanz zum Gewohnten, haftet ihnen etwas Besonderes an

Die Kraft der Rituale ist universell: **Es gibt keine Kultur, die ohne sie auskommt**



liäre und staatliche, aber eines haben sie alle gemeinsam: Sie stiften Gemeinschaft.

Im Ritual lernen wir, wie es der Literatur- und Kulturwissenschaftler Burckhard Dücker formuliert hat, eine Gruppe zu bilden und zu stärken; das Ritual ist ein Mittel zur „Binnenintegration" und „Außenabgrenzung".

Der evolutionäre Vorteil, den Rituale bieten, liegt auf der Hand: Bei unseren Vorfahren hatten diejenigen, die in einer Gruppe fest verankert waren, größere Überlebenschancen als Einzelgänger. In den Kulturwissenschaften gelten solche Traditionen als anthropologische Konstante, das heißt: Es gibt wahrscheinlich keine Kultur, die ohne Rituale auskommt.

Manche Rituale sind universell, jeder versteht sie sofort. Der Kniefall ist ein Beispiel dafür. Als Willy Brandt im Dezember 1970 in Warschau vor dem Denkmal der polnischen Widerstandskämpfer auf die Knie ging, konnte jeder Mensch diese Botschaft begreifen, überall.

Ein berühmtes Beispiel für die Kraft der Rituale gab es im Ersten Weltkrieg, an Heiligabend 1914, als deutsche und britische Soldaten ihre Schützengräben verließen und gemeinsam Weihnachten feierten, als Friedensfest.

U

Und nicht wenige Homosexuelle legen Wert darauf, zu heiraten. Aber genügt es denn nicht, akzeptiert zu werden und als Paar ungestört leben zu dürfen? Offenbar nicht. Ich verstehe das gut. Denn anscheinend besiegelt erst das Ritual der Eheschließung in ihren Augen, dass sie vollkommen, ohne jede Einschränkung, dazugehören. Man ist dann nicht mehr „das Fremde".

Wir brauchen das. Wir brauchen es wirklich. Das Ritual gibt uns Sicherheit, wir spüren, dass wir nicht allein sind, dass es ein Band gibt zwischen uns und den anderen.

In einem Fachbuch über die Eltern-Kind-Beziehung nennt die Autorin Julia Roth Rituale „überlebenswichtig für ein



GEMEINSCHAFT

Singen und Beten mit Gleichgesinnten stärkt die Gewissheit des Einzelnen, Teil einer größeren Gruppe zu sein – in diesem Fall: einer Gemeinde

KULT

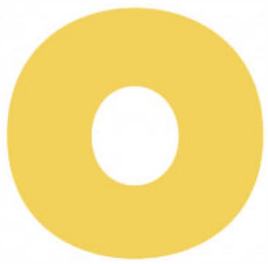
Im Prinzip, so der Forscher Burckhard Dücker, kann fast alles ritualisiert werden – auch der Grusel an Halloween



wohltuendes Familienklima“. Nur mithilfe solcher Traditionen könne sich eine Familienidentität entwickeln.

Das Ritual, schreibt Julia Roth, schaffe eine Atmosphäre der Besonderheit. Es ist einerseits etwas Außergewöhnliches – nur an Weihnachten bimmelt das Glöckchen, nur am Geburtstag brennen Kerzen auf dem Kuchen.

Andererseits ist es normal: Wir tun das immer an diesen Tagen, genau das ist bei uns üblich, und ich kann mich darauf verlassen, dass es zu diesem Anlass immer so abläuft.



Ohnehin lieben Kinder Wiederholungen. Alle Eltern wissen das. Die Kleinen wollen immer wieder die gleiche Geschichte hören, sie wollen immer wieder das Gleiche essen. Kinder ändern sich ständig, mit jedem Tag, vielleicht haben sie auch deshalb diese Sehnsucht nach einer Welt, die beständig ist und auf die sie sich verlassen können.

Ein Ritual, das sich in Deutschland durchgesetzt hat, heißt „Dinner for one“. Es hat weder etwas mit Brauchtum noch mit Religion zu tun, auch nur indirekt mit Familie, obwohl ich mir diesen Sketch jahrelang mit meinem großen Sohn am Silvesterabend im Fernsehen angeschaut habe. Das war und ist sicher in vielen Familien so üblich.

Muss ich den Sketch wirklich erklären? Es geht um eine britische alte Dame, die ihren 90. Geburtstag im Kreise ihrer längst verstorbenen, nur noch virtuell vorhandenen Ex-Liebhaber feiert. Der Butler übernimmt die Rolle sämtlicher Lover und wird dabei immer betrunkener.

Wir schauen uns das an, weil wir genau wissen, was kommt. Je häufiger wir die Gags sehen, die im Grunde nur mäßig originell sind, desto mehr erfreuen wir uns an ihnen. Nach ein paar Jahren kennen wir den Dialog auswendig, und genau das ist das Schöne.

Alles, was man über Rituale wissen muss, steckt in „Dinner for one“: die Freude an der Wiederholung, am Sichaus-kennen, das Gefühl, nicht allein zu sein mit seiner Freude, ein Gefühl von geistiger Heimat, von Sicherheit und Behaglichkeit, das, was Familie ausmacht.

Während der Kinderjahre meines heute 28-jährigen Sohnes nahmen ihn seine Mutter und ich an jedem Geburtstag in unsere Mitte, jeder von uns fasste ihn an einer Hand, wir rannten los, riefen „Engelchen flieg!“, und er schlug, an unseren Händen, in der Luft einen Salto.

Wir begannen damit, als er zwei Jahre alt wurde. Und er liebte dieses Ritual so sehr, dass er auch dann noch dafür zu haben war, als er sich längst nicht mehr in der Öffentlichkeit an der Hand nehmen ließ. Wir mussten es tun, wenn niemand in der Nähe war.

Ich glaube, er war 15 oder 16, als er zum letzten Mal das fliegende Engelchen war. Das hatte dann, beim Finale, eine ironische Note. Aber es war auch traurig, ein Abschied, ich musste mit den Tränen kämpfen.

War das überhaupt ein Ritual? Oder nur ein Spiel? Auf der Suche nach einer Definition des Begriffs landet man wieder bei Burckhard Dücker, dem Verfasser einer „Einführung in die Ritualwissenschaft“. Dücker schreibt: „Prinzipiell kann jede Alltagshandlung ritualisiert werden.“ Er zitiert eine Liste von zwölf Merkmalen, die Rituale kennzeichnen, wobei nicht jedes Ritual alle diese Merkmale aufweisen muss.

Es sollte bei einem ordentlichen Ritual zum Beispiel ein festes, unveränderliches Ablaufschema geben und eine gewisse Feierlichkeit. Das Ritual wird regelmäßig wiederholt und hat einen in der Regel genau definierten Kreis der Teilnehmer, dazu eine „dramatische Struktur“ und eine „ästhetische Dimension“. Das heißt wohl, festliche Blumendekoration schadet nicht.

Hinzu kommen im Idealfall noch ein paar kompliziertere Merkmale wie „Vermittlung von Dispositionen zu Anschlusshandlungen im nichtrituellen Bereich“. Die Grenzen des Rituellen sind fließend, aber im Großen und Ganzen war unser alljährlicher Engelchenflug vermutlich schon ein Ritual.

Ständig erfinden die Leute ja auch neue, moderne Rituale oder ritualähnliche Verhaltensweisen. Vor ein paar Jahren fing es zum Beispiel mit den Schlössern an, die junge Paare feierlich an Brückengeländern befestigen, ein Liebesritual.

Das kommt aber vielleicht wieder aus der Mode, Rituale kommen und gehen. Gewisse religiöse Rituale sind bei uns im Begriff zu verschwinden, das Tischgebet ist selten geworden.

Dann wurde plötzlich die „Ice Bucket Challenge“ populär, auf Deutsch: Eiskübelherausforderung.

Menschen kippten sich Eimer mit Eiswasser über den Kopf und spendeten zehn Dollar oder Euro für eine Organisation, die gegen die Nervenerkrankung ALS kämpft. Danach nominierten sie drei oder mehr Personen, die sich ebenfalls der Herausforderung stellen sollten.

Wer keine Lust dazu hatte, durfte sich mit einer 100-Euro-Spende von der Herausforderung freikaufen. Die Beliebtheit der Ice Bucket Challenge hat inzwischen nachgelassen.

Eine Zeit lang wurde versucht, eine ähnliche Aktion ins Leben zu rufen, die sich dem Kampf gegen den Hodenkrebs widmet. Da sollte man sich nicht mit Eiswasser benetzen, sondern mit Urin.

Das hat sich nicht durchgesetzt.

Also, bei aller Liebe zu Ritualen: Es scheint nicht jedes bei den Menschen gleichermaßen gut anzukommen.

AUF EINEN BLICK

Familienalltag

Gerade für Kinder sind vorhersehbare Abläufe und Rituale wichtig: Sie schaffen ein Gefühl der Sicherheit.

Stammesgeschichte

Traditionen bergen einen evolutionären Vorteil: Rituale stärkten einst das überlebenswichtige Gruppengefühl.

Abwechslung

Rituale schaffen Distanz zum Alltag, denn sie werden trotz ihrer Vorhersehbarkeit wieder und wieder als etwas Besonderes erlebt.

WENN ES BRUCH



Nach einer Trennung lastet die Erziehungsverantwortung oft auf einem Elternteil. So wie bei den hier gezeigten alleinerziehenden Vätern und Müttern

Text: **Alexandra Rigos**

ZUM

Für Kinder ist das Auseinanderbrechen der Familie meist eine leidvolle Erfahrung. Können sie einen solchen biografischen Einschnitt überhaupt unbeschadet überstehen? Und wie vermögen Eltern sie dabei zu unterstützen? Psychologen geben Ratschläge



KOMMT

Nicht selten verläuft es so: Zwei Menschen verlieben sich ineinander, ziehen zusammen, bekommen Kinder. Sie verdienen Geld, heiraten, kaufen vielleicht ein Haus. Die Verpflichtungen nehmen zu, die Zeit für eigene Bedürfnisse nimmt ab – und irgendwann kommt es dazu, dass es einen Partner aus der Beziehung hinauszieht. Das Problem bleibt zunächst unbemerkt, doch spätestens dann, wenn sich einer von beiden neu verliebt, ist es schwer, die Beziehung zu halten. Das Paar trennt sich, die Familie zerbricht.

Etwa ein Drittel aller deutschen Ehen enden so oder ähnlich. Kaum ein Ereignis verändert das Leben von Menschen mit ähnlicher Wucht; vor allem für Kinder ist die Scheidung der Eltern meist eine traumatische Erfahrung. Können sie einen solchen biografischen Einschnitt überhaupt unbeschadet überstehen?

Um diese Frage zu klären, haben zwei US-Psychologinnen, Judith Wallerstein und Eileen Mavis Hetherington, große Studien angesetzt. Man sollte meinen, die beiden Wissenschaftlerinnen seien bei ihren Untersuchungen zu ähnlichen Antworten gekommen. Doch offenbar war genau das Gegenteil der Fall.

Judith Wallerstein verfolgte über 25 Jahre hinweg das Schicksal von 130 amerikanischen Scheidungskindern und führte in Abständen ausführliche Interviews mit ihnen. Sie kam zu der Erkenntnis, dass die Betroffenen sehr stark unter der Trennung der Eltern gelitten hätten, sie geradezu als Trauma empfanden und noch als Erwachsene mit den Folgen zu kämpfen hatten.

Mavis Hetherington begleitete den Lebensweg von 2500 Kindern über einen Zeitraum von 30 Jahren und erfasste deren Befinden mittels psychologischer Standardverfahren wie etwa Fragebögen; ihre Arbeit ist die bis heute umfassendste Langzeitstudie über die Lebenszufriedenheit von Scheidungskindern. Zum Vergleich beobachtete sie intakte Familien.

Und sie zog aus der Untersuchung offenbar einen ganz anderen Schluss als Judith Wallerstein: Nach Mavis Hetheringtons Erkenntnissen überstanden rund 80 Prozent der Kinder die Trennung



Bei Sechs- bis Zwölfjährigen ist die Bindung zu den Eltern so gefestigt, dass neue Partner es schwer haben, akzeptiert zu werden

Rund ein Fünftel der **Scheidungskinder wird traumatisiert** und hat dauerhaft mit den Folgen zu kämpfen

der Eltern langfristig gut. Sechs Jahre nach der Scheidung und auch als Erwachsene waren sie nicht weniger glücklich, stabil und lebenstüchtig als Kinder aus der Kontrollgruppe. (Deutsche Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen.)

Wie kann es zu einer solchen Diskrepanz kommen?

Eine Antwort: Wenn man genauer hinsieht, widersprechen sich die Erkenntnisse der zwei Forscherinnen nicht so, wie es anfangs scheint. Denn auch Hetheringtons Probanden hatten es in den ersten zwei, drei Jahren nach einer Trennung schwer, bekamen oft Probleme in der Schule, entwickelten Symptome wie Bettnässen oder häufige Wutausbrüche – all dies Verhaltensweisen, die ihnen die Aufmerksamkeit der Eltern verschafften.

Und dieses Leid blieb den Betroffenen noch über Jahrzehnte lebhaft in Erinnerung. Selbst als Erwachsene neigten sie dazu, das Auseinanderbrechen ihrer Geburtsfamilie als Ursache aktueller Probleme und Missgeschicke zu begreifen – allerdings wohl zu Unrecht: Denn die Erwachsenen aus der Gruppe der Nicht-Scheidungskinder berichteten keineswegs über größere Lebenszufriedenheit.

Daher ergaben sich aus beiden Forschungsansätzen zwei zentrale, einander durchaus ähnelnde Schlussfolgerungen:

- Wenn sich Vater und Mutter trennen, leiden die Kinder, und sie vergessen dieses Leid nie.
- Doch selbst einen solchen tiefen biografischen Einschnitt können junge Menschen durchaus verkraften.

Heute entscheiden sich viele Ex-Paare, Kinder abwechselnd bei sich zu betreuen. Das viele Pendeln kann allerdings für alle Stress bedeuten



Mehr noch: Sie vermögen daran sogar zu reifen, sich zu auffallend selbstständigen und verantwortungsbewussten Menschen zu entwickeln. Das gilt besonders für Mädchen – möglicherweise, so Mavis Hetherington, weil „fürsorgliche Aufgaben und emotionale Unterstützung traditionell als weibliche Domäne gelten".

Allerdings bleiben da noch jene gut 20 Prozent der Scheidungskinder, denen dies nicht gelingt.

Diese Opfer einer elterlichen Trennung brechen häufiger als andere die Schule ab, zeigen Schwierigkeiten, sich in die Gesellschaft einzuordnen, und plagen sich noch viele Jahre später mit Depressionen. Für sie besteht eine hohe Scheidungsgefahr. Mädchen verlassen oft schon in jungen Jahren das Zuhause, werden früh sexuell aktiv und schwanger.

Scheidungskinder sind von solchen Problemen doppelt so oft betroffen wie Nachkommen intakter Familien. Allein in Deutschland zeigen pro Jahr rund 25 000 minderjährige Kinder nach der Trennung ihrer Eltern solch auffälliges Verhalten.

Es ist jedoch nicht schicksalsgegeben, dass ein Kind von einer elterlichen Trennung lebenslang belastet wird. Vielmehr kommt es sehr stark darauf an, wie die Eltern mit der Trennung umgehen. „Vater und Mutter müssen sich zusammenreißen und in erster Linie das Wohlbefinden ihrer Kinder bedenken", mahnt der renommierte Schweizer Kinderarzt Remo Largo.

U

Ungeschickt gehen Eltern oft schon vor, wenn sie ihrem Nachwuchs von der geplanten Trennung erzählen: In vielen Fällen stellen die Eltern ihre Söhne und Töchter erst unmittelbar vor dem Auszug eines Partners vor vollendete Tatsachen. Besser wäre es, die Kinder schon früher einzuweihen, also nachdem die Entscheidung endgültig gefallen ist.

Andere Eltern begründen ihren Schritt mit Aussagen wie „Mama und Papa haben sich gestritten". Das kann vor allem jüngere Kinder in Angst versetzen, denn schließlich streiten sie selber häufig

mit anderen Kindern oder den Eltern – und befürchten dann womöglich, dass auch sie verlassen werden.

Ohnehin können vor allem Kleinkinder wenig mit Erklärungen anfangen. „Das Wort ‚Scheidung' sagt ihnen bis ins Schulalter nichts", so Remo Largo. Und sie sind noch nicht in der Lage, zwischen der Beziehung der Eltern untereinander und der Eltern-Kind-Beziehung zu unterscheiden. Weil sie die Katastrophe, die über sie hereinbricht, dann nicht anders deuten können, neigen viele dazu, die Schuld bei sich zu vermuten.

Statt zu versuchen, ihre Entscheidung zu begründen, sollten die Erwachsenen nach Ansicht der Experten lieber deutlich machen, wie es für die Familie weitergeht. Und dabei vor allem klarstellen, dass auch in Zukunft beide Eltern für den Nachwuchs da sein werden. „Das Einzige, was für Kinder zählt, ist die Erfahrung, dass sie nach einer Scheidung nicht verlassen sind", sagt Remo Largo.

Allerdings haben Vorschulkinder noch kein Gefühl für Zeiträume: Mit einem Satz wie „Papa kommt jedes zweite Wochenende" können sie nichts anfangen. Ohnehin reicht ein vierzehntäglicher Rhythmus bei Kindern unter vier Jahren nicht aus, um eine Bindung an den Vater aufrechtzuerhalten. Besser sind kurze Besuche alle paar Tage.

Doch welche Regelung auch immer getroffen wird: Wenn ein Elternteil auszieht, stellt dies die Welt der Kinder auf den Kopf. Dann ist es wichtig, ihnen erst einmal möglichst keine weiteren Veränderungen wie Umzüge, Schulwechsel oder einen Babysitter zuzumuten. Vor allem sollte ein neuer Lebenspartner nicht sofort präsentiert werden – und schon gar nicht bei einem der Elternteile einziehen.

Solche Veränderungen brauchen Zeit, und die hängt wesentlich vom Alter der Kinder ab. Der vor Kurzem verstorbene Familientherapeut Jesper Juul etwa empfahl daher, mit dem Zusammenzug mindestens zwei Jahre zu warten.

Die geringsten Probleme sind bei den unter dreijährigen Kindern zu erwarten. Ältere reagieren dagegen häufig mit Wut oder Eifersucht. Wegen der langen Bindung von Sechs- bis Zwölfjährigen zu ihren Eltern haben es neue Partner bei dieser Altersgruppe besonders schwer – vor allem, wenn sie versuchen, das fehlende Elternteil zu ersetzen.

Heutzutage entscheiden sich viele ehemalige Paare dafür, ihren Nachwuchs abwechselnd bei sich zu Hause zu betreuen. Das hat den Vorteil, dass die Beziehung der Kinder zu beiden Elternteilen intakt bleiben kann. Allerdings löst das Pendeln zwischen zwei Haushalten gerade in der Anfangsphase auch Stress bei dem betroffenen Nachwuchs aus.

Die wohl kinderfreundlichste Variante ist das „Nestmodell": Die Kinder bleiben in der vertrauten Wohnung, während sich Vater und Mutter eine andere Bleibe suchen und abwechselnd im Zuhause der Kinder sind. Weil dies teuer ist, entscheiden sich Eltern jedoch bislang nur selten und allenfalls als Übergangslösung dafür.

Viele Kinder können die Gründe für eine Trennung nicht verstehen – und suchen die Schuld bei sich selbst

80 Prozent der Scheidungskinder überstehen eine Trennung langfristig gut. Am besten gelingt dies, wenn die Eltern weiterhin gemeinsam in das Wohl der Kinder investieren



In der Realität leben acht von zehn Scheidungskindern vorwiegend bei der Mutter (auch wenn das gemeinsame Sorgerecht inzwischen die Regel ist). In einem solchen Fall sehen die meisten Kinder ihren Vater nicht häufiger als zweimal im Monat. Viele verlieren langfristig sogar ganz den Kontakt zum Vater – und damit eine Bezugsperson, die für ihre seelische Entwicklung überaus wichtig ist.

Oft gelten verbitterte Ex-Ehefrauen als Schuldige für diese Entfremdung. Nach Ansicht von Experten legen es jedoch nur wenige Mütter auf einen Kontaktabbruch an. Vielmehr verlieren gerade jene Väter, die sich schon vor der Trennung wenig um Söhne oder Töchter gekümmert haben, oft das Interesse daran, Zeit mit ihnen zu verbringen.

Manche Männer überfordert die Rolle als Wochenend-Papa auch. In der väterlichen Wohnung, ohne Freunde in der Nachbarschaft, erwartet der kleine Gast häufig ein ganztägiges Unterhaltungsprogramm. Wichtig ist daher ein eigener Bereich, etwa ein eigenes Zimmer, mit Spielzeug, Kuscheltieren und anderen vertrauten Gegenständen.

Weitaus mehr als solche Umstände halten jedoch fortdauernde Streitigkeiten Kinder von ihrem getrennt lebenden Vater fern, wie Studien ergeben haben. „Schlimmer noch als Eltern, die sich streiten, sind geschiedene Eltern, die weiterstreiten", sagt Mavis Hetherington.

Meinungsverschiedenheiten bei jedem Übergabetermin, aber auch Sticheleien gegen den anderen Elternteil oder Versuche, das Kind über die Verhältnisse bem Ex-Partner auszuhorchen, drängen den Nachwuchs in einen Loyalitätskonflikt. Er fühlt sich dann oft gezwungen, Partei zu ergreifen, häufig für den vermeintlich Schwächeren, und verleugnet dabei nicht selten die eigenen Gefühle.

Befindet sich das Kind in einer solchen Situation, tun ihm Treffen mit dem getrennt lebenden Elternteil – meist dem Vater – oft nicht mehr gut. Dann können Begegnungen sogar zur Belastung für das Selbstwertgefühl werden und körperliche Beschwerden wie Bauchweh oder schlechten Schlaf mit sich bringen.

„Häufiger Kontakt an sich ist für das Kindeswohl unerheblich", so die Psychologin Sabine Walper vom Deutschen Jugendinstitut in München: „Entscheidend ist vielmehr, ob die Kontakte dem Bedürfnis der Kinder entsprechen."



Bis zum Alter von drei Jahren tun sich Kinder mit einer Trennung am leichtesten – wenn sie keinen belastenden Konflikten ausgesetzt sind und ihre engste Bezugsperson ihnen erhalten bleibt

AUF EINEN BLICK

Kommunikation

Eltern sollten ihre Kinder früh auf die Trennung vorbereiten und gleich erläutern, wie das Familienleben in Zukunft weitergeht.

Nestmodell

Am besten (wenn auch schwer umzusetzen) ist es, wenn Kinder im vertrauten Zuhause bleiben und die Eltern abwechselnd dort leben.

Zurückhaltung

Kritik am Ex-Partner gilt es vor dem Kind zu vermeiden. Auch sollte ein neuer Lebensgefährte nicht zu früh präsentiert werden oder gar sofort einziehen.

Ähnlich destruktiv ist eine Situation, in welcher der Vater oder – häufiger – die Mutter ihren Sprössling zum Vertrauten machen. Heranwachsende sind mit den Beziehungsproblemen der Eltern hoffnungslos überfordert.

Während jüngere Kinder etwa elterlichen Liebeskummer schlicht nicht verstehen können, wirkt er auf Jugendliche in der Pubertät, die gerade erste Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht sammeln, extrem verunsichernd. Noch bedenklicher ist es, wenn Eltern sich beim Kind ständig über den Ex-Partner beklagen oder es gar zum Ersatzpartner machen. Das, so Remo Largo, sei „eine Form von emotionalem Missbrauch".

Natürlich muten nur die wenigsten geschiedenen Eltern ihren Kindern ab-

TRENNUNGSFOLGEN

Wie Kinder die Scheidung bewältigen

Je nach Alter und Reife reagieren Mädchen und Jungen sehr unterschiedlich auf eine Trennung. Das sollten Eltern beachten:

Null bis zwei Jahre: Elterliche Konflikte machen sich oft körperlich und/oder seelisch bemerkbar, was zu Schlaf- und Essstörungen führen kann; Babys werden reizbar, lassen sich kaum mehr beruhigen. Bleibt jedoch die Bindung zur engsten Bezugsperson sicher, so treten nach Expertenmeinung kaum negative Effekte auf.

Vorschulalter: Die Kinder sind sich einer Trennung der Eltern bewusst und versuchen die Abläufe zu verstehen. Das kann zu angstvollen Fantasien und Schuldgefühlen führen, aber auch zu übergroßem Wohlverhalten. Es treten häufig starke Trennungsängste, anklammerndes Verhalten und Schlafstörungen auf. Die geringere Verfügbarkeit der Elternteile wird oft als Liebesentzug interpretiert.

Sechs bis zwölf Jahre: Kinder verstehen die Endgültigkeit der Trennung. Gegenüber Gleichaltrigen kommt es zu Schamgefühlen, gegenüber den Eltern geraten Kinder häufig in Loyalitätskonflikte. In der Schule treten oft Verhaltensauffälligkeiten und Leistungsprobleme auf. Ältere Kinder dieser Gruppe versuchen vielfach schon, gelassen und mutig zu erscheinen, obwohl sie tief verunsichert sind.

13 bis 18 Jahre: Die Jugendlichen werden von einer Trennung meist nicht mehr unverhofft getroffen, aber sie verlieren ihr emotionales Sicherheitsnetz. Daher verfügen sie über eine geringere Widerstandsfähigkeit gegen Drogen, Alkohol und frühe sexuelle Erfahrungen. Einige Teenager reagieren mit beschleunigter Selbstständigkeit, andere mit Rückfällen in frühere Verhaltensmuster.

sichtlich Streit und Psychoterror zu. In der Realität jedoch gelingt es vielen nicht, ihren Ärger vom Kind fernzuhalten. Wer dies bei sich feststellt, sollte sich daher Hilfe suchen, empfiehlt Sabine Walper.

Die Psychologin war an der Entwicklung eines Elternkurses mit dem Titel „Kinder im Blick" beteiligt, der von vielen Erziehungsberatungsstellen angeboten wird. Getrennt lebende Väter und Mütter lernen dabei in jeweils verschiedenen, geschlechtergemischten Gruppen, konstruktiv mit dem Ex-Partner und den Kindern umzugehen.

Zudem gibt es für streitende Eltern eine Fülle von Beratungsangeboten, etwa bei der Caritas oder bei Pro Familia. Auch Familienanwälte bieten Mediationen an.

Womöglich trägt all dies dazu bei, dass eine Trennung heutzutage für Heranwachsende „langfristig weitaus geringere Auswirkungen hat als früher angenommen", so Sabine Walper.

Kinder selbst können vor allem von einer neutralen Bezugsperson profitieren, etwa einer Psychologin, der sie von ihrem Leben erzählen, ohne auf die Eltern Rücksicht nehmen zu müssen.

Scheidungskindern den Weg in ein glückliches Leben zu ebnen: Das erfordert viel Einsatz und Empathie der Eltern – und zudem ein hohes Maß an Disziplin. Hätten Vater und Mutter all diese Mühen zuvor in ihre Partnerschaft investiert, wäre es vielleicht gar nicht zum Bruch gekommen.

Daher warnen Experten vor Trennungen im Affekt oder aus eher oberflächlichem Ärger heraus. Denn Mavis Hetheringtons Langzeitstudie dokumentiert auch, dass es der Mehrheit der von ihr untersuchten Geschiedenen langfristig nicht unbedingt besser ging: Nur 20 Prozent waren glücklicher als zuvor.

Rund 40 Prozent der Befragten führten zwei Jahrzehnte später ein Leben, das sie als weder besser noch schlechter beschrieben als die frühere Ehe. Die übrigen hatten sich entweder in Einsamkeit eingerichtet, führten ein ruheloses Leben mit wechselnden Partnern oder litten gar an Depressionen. Alle aber hatten die Scheidung als sehr schmerzhaften Einschnitt erlebt – genau wie ihre Kinder.

S

So verwundert es auch nicht, dass Judith Wallerstein und Mavis Hetherington in ihren Schlussfolgerungen nah beieinanderliegen: Judith Wallerstein hält nur „in Extremfällen" eine Trennung für besser für die Kinder: etwa bei häuslicher Gewalt, Suchtproblemen oder einem von Hass und Verachtung geprägten Klima. Denn auch wenn die Eltern unglücklich in ihrer Ehe seien: Den Kindern ginge es meist anders. Daher sei eine Scheidung nicht automatisch besser auch für sie.

Und Mavis Hetherington sagt: „Ich bin nicht für Scheidung, sondern ich denke, die Leute sollten härter an ihrer Ehe arbeiten" (zumal wohl alle Paare irgendwann mal in Krisen stürzen, einander misstrauen, hin- und hergerissen sind zwischen widerstreitenden Gefühlen – und womöglich eine Trennung erwägen).

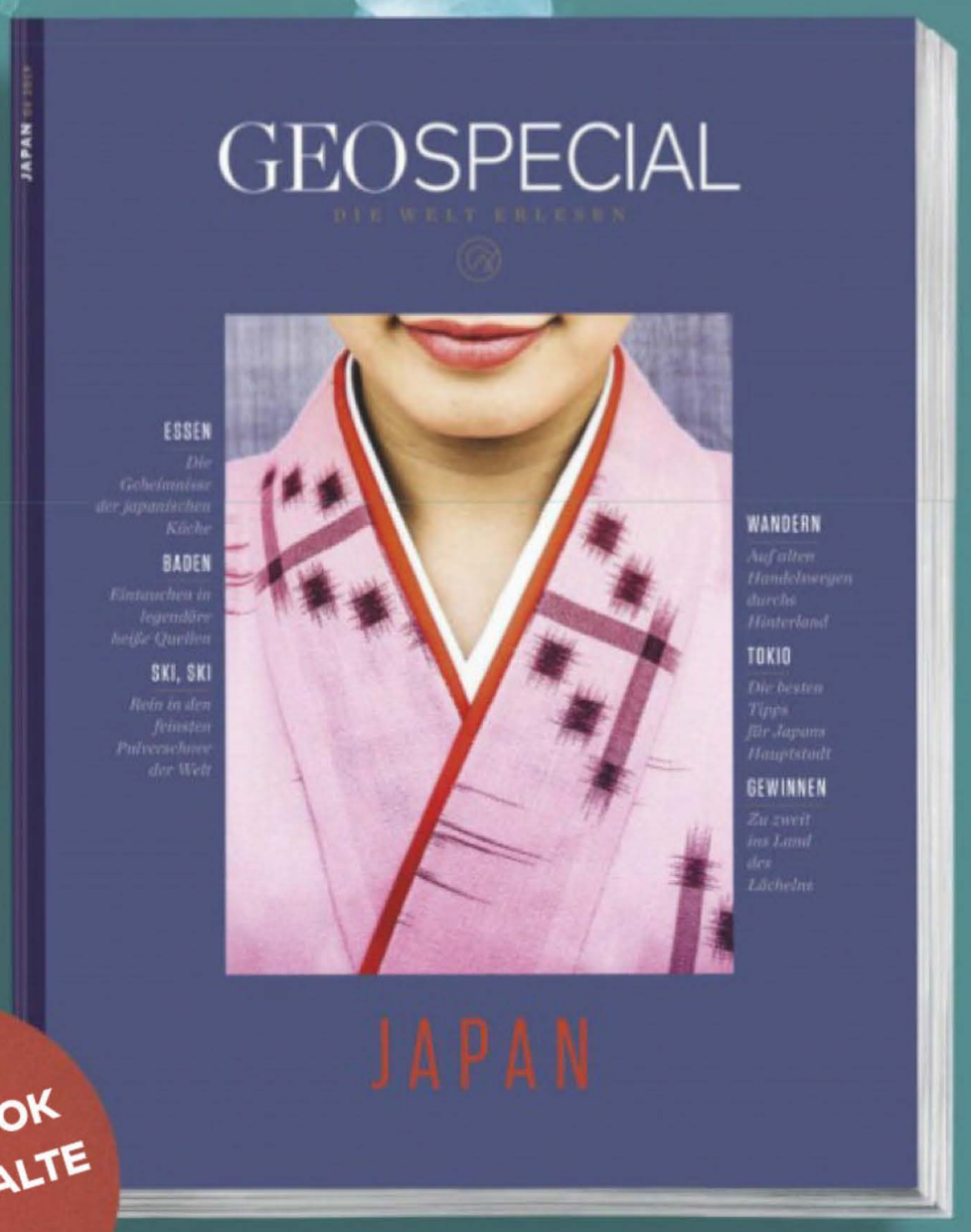
Solange sich Partner jedoch zusichern, den Fährnissen des Lebens gemeinsam begegnen zu wollen, stehen die Chancen gut, dass selbst größere Herausforderungen eine Beziehung nicht ins Wanken bringen. Denn gerade dieses „Commitment", wie Therapeuten es nennen, schafft einen wichtigen Baustein für eine stabile Partnerschaft.

Zum Wohle der Eltern. Und vor allem: der Kinder.

GUTE REISE!

Eintauchen, vorfreuen, losreisen: die GEO-Reisemagazine





NEUER LOOK
NEUE INHALTE

GEO SAISON – viel Inspiration zu unterschiedlichen Reisezielen

GEO SPECIAL – das Beste vom Besten zu einem Reiseziel

Nimm mich mit!

Jetzt im Handel oder online unter shop.geo.de/reisen

GEO

»Sind wir gute Eltern?«

Unzählige Ratschläge aus Büchern und von Freunden verunsichern viele junge Mütter und Väter in der Frage, wie sie ihr Kind bestmöglich versorgen sollen. Die Entwicklungspsychologin **Lieselotte Ahnert** plädiert für einen entspannten Umgang mit dem Nachwuchs und empfiehlt Eltern, auf einen ganz natürlichen, inneren Ratgeber zu achten: **ihr Gefühl**

Interview: **Claus Peter Simon**
Fotos: **Christian Thiel**

GEOkompakt: *Frau Professorin Ahnert, Eltern machen sich in der Regel sehr viele Gedanken um den richtigen Umgang mit dem Kind, lesen Ratgeber, sprechen mit Freunden. Auf was kann man sich am besten verlassen?*

Prof. Lieselotte Ahnert: Vor allem auf das eigene Einfühlungsvermögen, denn in den ersten sechs Monaten läuft ein quasi intuitives Elternprogramm ab – beim Vater wie bei der Mutter. Es liegt in unserem evolutionären Erbe, dass Eltern in der Regel im Kontakt mit einem Baby genau das Richtige machen: Sie halten jenen Abstand ein, von dem wir wissen, dass das Kind sie so am besten sehen kann; sie sprechen in einer Tonlage, die für das Neugeborene am angenehmsten ist; und sie übertreiben Gestik und Mimik, um sich leichter verständlich zu machen.

Wieso lassen sich Eltern dann heutzutage so schnell verunsichern und vertrauen nicht auf diese Gefühle?

Sie wollen es oft genau nach dem aktuellen Wissensstand machen. Die Buchläden und das Internet sind voller Ratgeber – doch leider widersprechen die sich, weil die frühe Kindheit nach wie vor zu wenig erforscht ist. Oft ziehen Eltern dann voreilig Schlussfolgerungen aus ein paar aktuell diskutierten Entwicklungsbesonderheiten. So hieß es beispielsweise noch bis vor ein paar Jahren, man müsse ein Kind schreien lassen, damit es erstarkt; heute ist die Antwort dagegen eine ganz andere: Um seine Gefühle regulieren zu können, braucht ein schreiendes Kind gerade viel Hilfe und Zuwendung.

Anstatt also viele Ratgeber miteinander zu vergleichen, ist es sinnvoller, sich über grundlegende Entwicklungsprozesse – wie etwa die Emotionsregulation – zu informieren, womöglich in einem Elternseminar. Dort kann man auch von den Erfahrungen anderer Väter und Mütter profitieren, da einem heutzutage oft ein Austausch in der Familie fehlt, also mit den eigenen Eltern oder Geschwistern.

Viele Eltern suchen nach Antwort auf die für sie wohl drängendste Frage: Was ist ein guter Vater, eine gute Mutter?

Die Frage suggeriert, dass es einen festen Kriterienkatalog gibt oder gar ein Patentrezept. So etwas existiert aber nicht. Der britische Bindungsforscher Donald

Schon ein Baby sollte ein gewisses Maß an Autonomie erleben, sagt Lieselotte Ahnert – eine führende Expertin für die Bedeutung früher Bindungen

Winnicott rät, dass wir uns zum Beispiel von der Vorstellung einer idealen Mutter verabschieden sollten – er spricht stattdessen von der „good enough mother", also von der hinreichend guten Mutter.

Weshalb sollte ein Kind mit weniger zufrieden sein als der idealen Mutter?

Da das Rollenbild der klassischen Hausfrau und Mutter ausgedient hat, werden Mütter heute von vielen Seiten mit Anforderungen überhäuft: Sie sollen in unserer modernen Welt beruflich eingebunden sein und dort weiterkommen, sich jedoch auch hingebungsvoll um Familie und Kind kümmern, ein abwechslungsreiches Familienleben organisieren – und dem Mann auch noch Partnerin und Geliebte sein.

Das ist ein großes Programm, das über viele Lebensjahre aufrechterhalten werden soll und unweigerlich zur Überforderung führt, wenn die Kräfte nicht richtig verteilt werden.

Dabei ist es auch ein Mythos, zu glauben, dass nur in den ersten zwei oder drei Jahren das Fundament für alles gelegt wird, was später aus dem Kind wird. Mütter – wie übrigens auch Väter – müssen sich auf viele Jahre der Entwicklungsbegleitung einstellen und sich an die wechselnden Anforderungen anpassen, die die wachsende Kindheit, aber auch Jugendzeit und Pubertät mit sich bringen.

Elternschaft ist nicht kündbar, was in der Konsequenz heißt, dass die Ressourcen für diese Aufgabe gepflegt werden müssen. Frauen müssen daher, um gute Mütter zu sein, auch auf ihre Bedürfnisse neben der Mutterrolle achten. Sie sind gut beraten, wenn sie ihr Leben nicht allein über das Muttersein definieren.

Haben es Väter leichter, eine Balance zu finden zwischen der Rolle als Vater, als Berufstätiger und Partner?

Die Diskussion über das Vatersein ist erst vor einigen Jahren so richtig in Gang gekommen. Klar ist, dass die heutigen Väter – anders als die Generationen davor – an der Entwicklung ihrer Kinder teilhaben wollen, und zwar von Beginn an. Mir scheint, dass sie es dabei keineswegs leichter haben, sondern um die Lösung der Vereinbarkeitsprobleme, die die Mütter bereits errungen haben, erst kämpfen müssen.



Väter übernehmen heutzutage viele Aufgaben, die früher eher den Müttern zufielen – etwa den Haushalt zu organisieren. Gibt es trotz allen gesellschaftlichen Umbruchs dennoch Bereiche, die nur Mütter ausfüllen?

Ich bin fest davon überzeugt, dass Männer die gleichen Lebensbereiche in gleicher Qualität ausfüllen können wie Frauen. Was wir in unseren Studien nur immer wieder feststellen, ist, dass ungeliebte und langweilige Alltagsaufgaben meistens dann doch an den Müttern hängen bleiben, während die Väter Sonderaufgaben gern übernehmen.

Wenn Sie von „hinreichend guten Eltern" sprechen – was heißt das konkret:?

Der zentrale Begriff ist für mich die „Feinfühligkeit" im Umgang mit dem Kind: Man muss dessen Bedürfnisse erkennen, sich auf den Nachwuchs einlassen und ihm helfen, unsere komplizierte Welt zu erkennen und sich in ihr zurechtzufinden. Das Was und Wie des Einlassens und Unterstützens ist dabei abhängig von den Fähigkeiten, die Väter und Mütter dank ihrer eigenen Einstellungen und Erfahrungen einsetzen können und wollen. So entstehen verschiedenste Varianten des Elternseins, die alle stets „hinreichend gut" sind.

Und was sind demgegenüber für Sie eindeutig schlechte Eltern?

All jene, die alles laufen lassen, die davon ausgehen, dass ein Kind von selbst bekommt, was es braucht – kurz: jene Mütter und Väter, die an den kindlichen Bedürfnissen kaum interessiert sind und sie auch nicht erkennen.

Allerdings ist es auch wenig hilfreich, zu viel in die kindlichen Bedürfnisse hineinzulegen und sie nach eigenen Vorstellungen ausrichten zu wollen. Das Kind solcher Eltern kann kaum eigene Lernerfahrungen machen und keine Selbstwirksamkeit entwickeln; es kann kaum erfahren, dass es das, was es tun will, auch tun kann – und damit verstanden wird.

Worin besteht der Unterschied zwischen einer solchen Überbehütung und der Feinfühligkeit?

Bei der Feinfühligkeit steht eine Kindesorientierung im Vordergrund, bei der Überbehütung geht es zumeist um eine



Bei Kleinkindern ist die Bindungsqualität zu Tagesmüttern in der Regel besser als zu Betreuerinnen aus einer Kita, so Lieselotte Ahnert

Erwachsenenorientierung, bei der Eltern viele Erwartungen und Wünsche in das heranwachsende Kind projizieren. Wenn das Kind dann unter dieser Maßgabe betreut wird, stellt sich die Frage, wie es seine Autonomie entwickeln kann. Denn es erlebt sich ständig als unvermögend und fremdbestimmt, statt sich auszuprobieren und eigene Ziele zu verfolgen.

Wann beginnt die Entwicklung der kindlichen Autonomie?

Schon ein Baby erlebt relativ früh, dass es etwas bewältigen kann und dass es sich gut anfühlt, selbstwirksam zu sein.

Was ist die Rolle der Eltern dabei?

Sie müssen dann Unterstützung geben, wenn es nötig ist, dabei aber den Blick auch auf die „Zone der nächsten Entwicklung" richten, wie es in der Pädagogik heißt. Dies bedeutet, dass es für Mütter und Väter gut ist, sich stets den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes vor Augen zu führen, sich aber auch zu fragen, was die nächsten Entwicklungsschritte sind – und wie sie die unterstützen können. Hat das Kind beispielsweise im Bilderbuch ein Schaukelpferd entdeckt, könnte es angeregt werden, die eigene Motorik auch einmal auf einem echten Schaukelpferd auszuprobieren.

Gefährdet es die Entwicklung eines kleinen Kindes, wenn es für mehrere Stunden täglich in eine Krippe kommt?

Mehrere nationale und internationale Studien haben in den letzten Jahrzehnten nachgewiesen und immer wieder bestätigt, dass die Eltern-Kind-Bindung selbst dann aufrechterhalten bleibt, wenn das Kind schon sehr früh von anderen Personen mitbetreut wird.

Wenn sich die Eltern in der verbleibenden Zeit weiterhin feinfühlig um das Kind kümmern und es in der Entwicklung fördern, bleibt auch die Qualität ihrer Beziehung zum Kind bestehen.

Eine Mutter muss demnach nicht unbedingt Wert darauf legen, dass sie alleinigen, exklusiven Zugang zum Kind hat?

Keineswegs. Andere Bezugspersonen stören die Entwicklung eines Kindes in der Regel nicht – ganz im Gegenteil: Vielfältige Erfahrungen nutzen der Entwicklung des kindlichen Sozialverhaltens. In der Menschheitsgeschichte war über Jahrtausende die Unterstützung durch Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn wichtig, um ein Kind groß zu kriegen. Eine Mutter, ein Vater konnte vor allem in den harten Lebenswirklichkeiten unserer Vorfahren auch mal völlig ausfallen.



Es gebe nicht den *einen* Typus »gute Eltern«, sagt Lieselotte Ahnert. Vielmehr existierten sehr viele Varianten von »hinreichend guten Eltern«

In Deutschland ist das System der Kindertagesstätten massiv ausgebaut worden – andererseits setzen viele Eltern auf Tagesmütter. Was ist die bessere Alternative?

Wir haben Kleinkinder in aufwendigen Studien bei ihren Tagesmüttern und zu Hause beobachtet und untersucht – und dies mit Kindern verglichen, die in eine Kita gingen. Dabei haben wir festgestellt, dass die Bindungsqualität der Kinder zu den Tagesmüttern in der Regel intensiver war als zu den Erzieherinnen in den Kitas.

Was ist der Vorteil der Tagesmütter?

Sie können besser individuell auf die Kinder eingehen – was sicher vor allem damit zusammenhängt, dass sie in der Regel deutlich weniger Kinder betreuen als eine Erzieherin und ihre Beziehung zu den Eltern des Kindes zumeist viel direkter und persönlicher ist.

Auch wird die Betreuungsqualität einer Tagesmutter mit ihrer Person verbunden, während bei den Kitas die gesamte Einrichtung dafür geradesteht, die Einblicke dabei für die Eltern jedoch nicht immer so greifbar vorhanden sind.

Ist der hohe Aufwand beim Ausbau der Kitas in Deutschland also verfehlt,

»Jahrtausende-lang war die KOLLEKTIVE BETREUUNG des Kindes ganz natürlich«

wenn eine kinderliebe Tagesmutter das offenbar auch leisten kann?

Nein. Wir haben in unseren Studien auch versucht herauszufinden, welche Betreuungsbedingungen in welchem Alter am besten sind.

Bei Tagesmüttern finden wir zumeist Kinder bis zum zweiten Lebensjahr, für die eine individuelle Betreuung durch eine Erwachsene besteht.

Da die Kinder überdies in dieser Phase sehr viel durch Imitation lernen und sie Erwachsene viel lieber als Gleichaltrige imitieren, hat diese Betreuungsart einen zusätzlichen Vorteil – immer vorausgesetzt, dass die Tagesmutter sich engagiert kümmert.

Diese vorrangig individuelle Betreuung für die ganz Kleinen wünschen wir uns auch in den Kindertagesstätten – doch da sind die Gruppen in der Regel viel zu groß, und auch die altersgemischten Gruppen bieten in dieser Hinsicht keine wirkliche Lösung.

Spätestens ab einem Alter von zwei Jahren an profitieren Kinder dagegen immer stärker von den breiten Bildungsangeboten guter Kindertagesstätten. Dann auch stellen die gruppenbezogenen Strategien der Erzieherinnen neue Herausforderungen an das kindliche Lernen dar, die für die wachsenden geistigen Leistungen in dieser Entwicklungsetappe unabdingbar sind.

Sollten Eltern also besonderes Augenmerk darauf legen, dass ihre Kinder ab einem Alter von etwa zwei Jahren genügend Zeit mit Gleichaltrigen verbringen?

Unbedingt. Im Kontakt mit Gleichaltrigen entwickeln die Kinder bereits am Ende des zweiten Lebensjahres Kompetenzen, die sie beim Umgang mit Erwachsenen nicht erwerben können – es ergeben sich also Entwicklungsimpulse.

Beispielsweise lernen die Jungen und Mädchen auf diese Weise, Konflikte auszuhandeln und Kompromisse zu schließen. Im Kontakt mit Erwachsenen können die Kinder das kaum lernen, denn die Älteren sind viel zu schnell geneigt, die bessere Lösung anzubieten und einen Kompromiss schnell selbst herbeizuführen.

Kontakte zu Gleichaltrigen sind deshalb unersetzbar.

GEO

ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DER GEO-WELT.



Reportage-magazin Nr. 1

GEO Die Welt mit anderen Augen sehen. 6× zzt. nur 48,–€*



Reise-magazin

GEO SAISON Die Nr. 1 unter den Reise-magazinen. 6× zzt. nur 42,–€*



Geschichts-magazin

GEO EPOCHE Die spannendsten Seiten unserer Geschichte. 3× nur zzt. 36,–€*



Outdoor-magazin

WALDEN Das Abenteuer direkt vor der Haustür. 4× zzt. nur 34,–€*



Wissens-magazin

GEO kompakt Das spannende Wissens-magazin. 4× zzt. nur 40,–€*



Kinder-magazin

GEOlino Lesespaß für Kinder ab 9 Jahren. 7× zzt. nur 29,40€*



\+

Prämie gratis dazu!

GLEICH BESTELLEN UND PORTOFREI LESEN:

www.geo.de/vielfalt

+49 (0) 40 / 55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben.

GEO Selbst lesen: 1864490 | Verschenken: 1864491
GEO SAISON Selbst lesen: 1864493 | Verschenken: 1864492
GEO EPOCHE Selbst lesen: 1864494 | Verschenken: 1864495
WALDEN Selbst lesen: 1864496 | Verschenken: 1864497
GEO KOMPAKT Selbst lesen: 1869312 | Verschenken: 1869313
GEOlino Selbst lesen: 1864498 | Verschenken: 1864499

*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

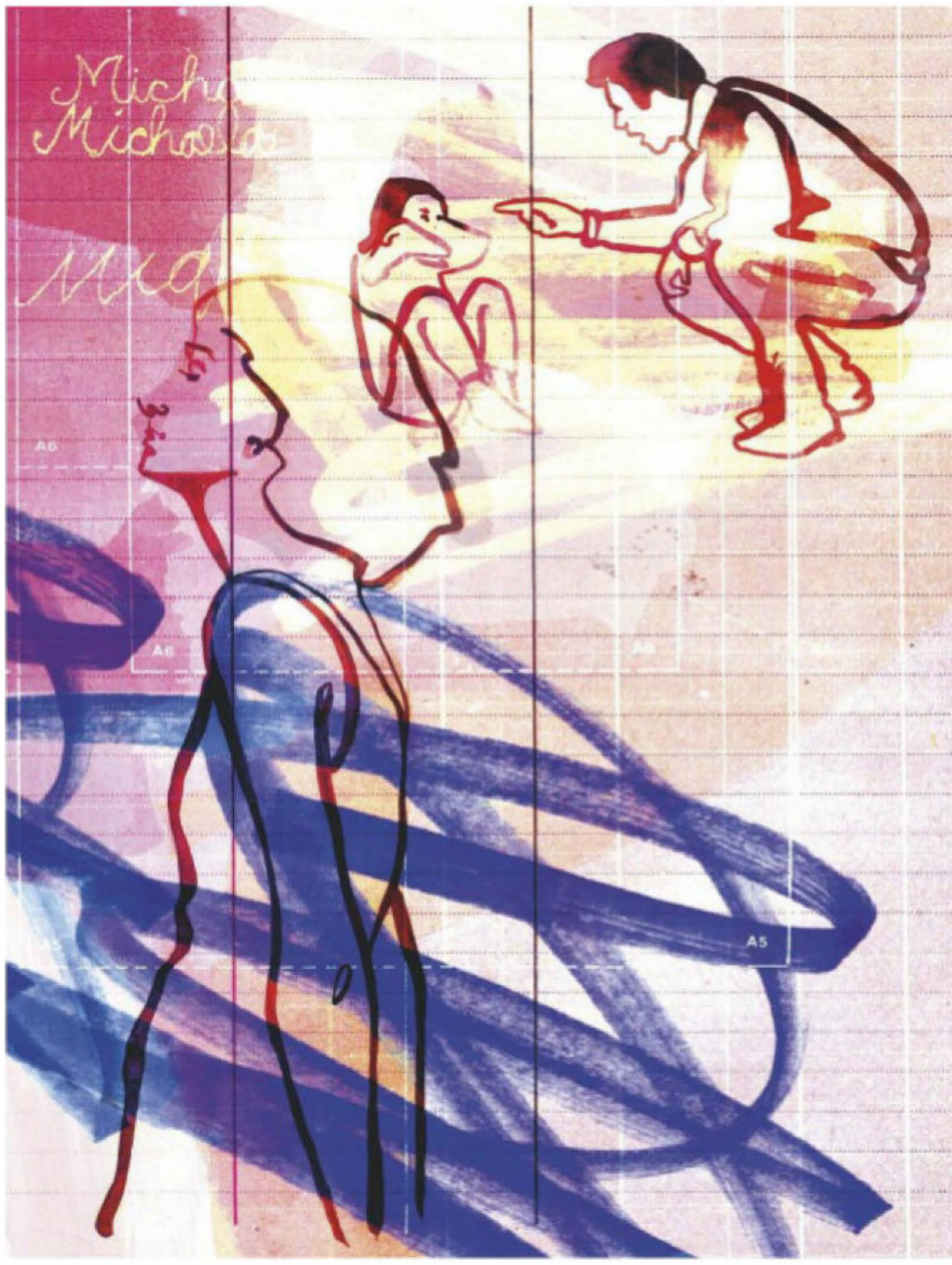
Über Kinder, die zu Opfern werden

Frühe seelische Verletzungen wirken sich oft ein Leben lang aus. Nicht selten sind die Misshandlungen sehr subtil und offenbaren sich Betroffenen erst, wenn sie selbst erwachsen sind

Text: **Susanne Paulsen**
Illustrationen: **Marianna Gefen**

Misshandelte Kinder versuchen oft, den psychischen Schmerz zu verdrängen. Doch die seelischen Wunden reißen immer wieder auf und führen zu furchtbarer innerer Zerrissenheit


A6
A5
A6
A6
A5



Manche Eltern sind zu ihrem Kind emotional kalt oder ängstigen es mit Drohungen – und zerstören damit jedes Selbstvertrauen des Heranwachsenden

Noch heute, Jahrzehnte später, muss Agnes Döring* beim Klang von Polizeisirenen unweigerlich an Sandgruben voller erstickender Kinder denken. Es sind grauenhafte Szenen, die sich in ihrem Kopf abspielen. Ein uraltes Schreckbild. Erschaffen von ihrer Mutter.

Agnes war fünf Jahre alt, als sie nach langer Wartezeit in einer vollen Arztpraxis unruhig wurde, quengelte und herumzappelte. Da hörte sie, wie draußen eine Sirene ertönte.

„Was ist da los?", fragte sie ihre Mutter.

„Ein Polizeiauto", bekam sie zur Antwort. „Es holt Kinder ab, die nicht brav sind. Sie werden in eine Grube geworfen und eingegraben." Agnes erstarrte. Und die Mutter hatte ihre Ruhe.

Oft, so erinnert sich Agnes Döring heute, hat ihre Mutter sie auf vergleichbare Art in Schrecken versetzt. Die Folge: Bei jeder kleinen Verfehlung verspürte das Mädchen Todesangst.

Mit den Jahren entwickelte sie sich zu einer extrem schreckhaften Frau, überängstlich darauf bedacht, alles richtig zu machen. Die Ursache dafür suchte sie lange Zeit ausschließlich bei sich selbst. Denn ihr kam schlicht nie in den Sinn, dass eine Mutter, die ihre Geburtstagsfeste organisierte und regelmäßig ihr Lieblingsessen kochte, auch eine niederträchtige Seite haben könnte.

Wer den Gründen für persönliche Unzulänglichkeiten oder psychische Störungen nachspürt und dabei irgendwann auf die eigene Mutter als Auslöser dieser Probleme stößt, kommt sich meist schändlich vor. Ein feindseliger Vater mag ja schon schlimm genug sein – eine bösartige, ihre Kinder dauerhaft schädigende Mutter jedoch: entsetzlich.

Schließlich ist sie für die meisten Menschen in der ersten Zeit die engste Bezugsperson.

„Es bedroht uns existenziell, wenn eine Mutter ihre dunklen Seiten auslebt", so der Psychotherapeut Hans-Joachim Maaz. „Um dieses Gefühl zu vermeiden, vergessen Kinder einen Großteil der unbefriedigenden Mutter-Erfahrungen. Oder sie nehmen sie gar nicht erst wahr. Aber untergründig wirken diese Erfahrungen dennoch weiter."

Ob die Erlebnisse aus der Kindheit ursächlich und allein für die jeweiligen Probleme eines erwachsenen Menschen verantwortlich sind, lässt sich mit letzter Sicherheit natürlich nicht feststellen. Dennoch gibt es heute viele Hinweise darauf, dass bestimmte Verhaltensweisen von Müttern (und Vätern) ein Kind lebenslang schädigen können, selbst wenn sie es nicht körperlich strafen.

Dass es in der Mutter-Kind-Beziehung nicht nur um Liebe geht – davon gehen Tiefenpsychologen schon seit Langem aus. Doch nun werden sie von Experten anderer Fachrichtungen bestätigt, die sich mit den Folgen verletzter kindlicher Gefühle auseinandersetzen, darunter Säuglings- und Gehirnforscher, Stressspezialisten, Genetiker.

Nachdem die dramatischen Folgen sexuellen und körperlichen Missbrauchs schon lange erforscht werden, richtet sich das Augenmerk nun auch auf die „emotionale Misshandlung", so der Fachbegriff. Dahinter verbergen sich verschiedene

Die Folgen **emotionaler Misshandlung** können so tiefgreifend sein wie die sexueller Übergriffe

* Name von der Redaktion geändert



Kinder, die ständig beschimpft werden, fühlen sich nicht selten wertlos, lästig oder gar ungewollt. Quälende Scham erfüllt dann die heranreifende Psyche

Verhaltensweisen, denen gemein ist, dass Eltern ihr Kind herabwürdigen.

Sie stoßen es weg, berühren es nicht mehr, untersagen Kontakte zu anderen Kindern. Sie lassen es bei heftigen elterlichen Streitigkeiten oder gewalttätigen Auseinandersetzungen zuschauen. Sie beschimpfen es mit Sätzen wie „Ich wünschte, du wärest nie geboren!“, ängstigen es mit Drohungen wie „Wenn du das tust, bringe ich mich um!“.

Oder aber sie ignorieren das Kind völlig. Das kann zu einer Zerstörung des Selbstwertgefühls führen.

Seit einigen Jahren liegen Studien aus den USA und den Niederlanden vor, die zeigen, dass die Folgen emotionaler Misshandlung (nämlich Ängste, Depressionen und Traumata) genauso tiefgreifend sind wie die körperlicher oder sexueller Übergriffe.

Obwohl es in Deutschland keine übergreifende Statistik zu Kindesmissbrauch gibt, lassen hierzulande verschiedene Untersuchungen erkennen, dass man nicht von einem Randphänomen sprechen kann: So berichten etwa zehn Prozent der Erwachsenen von mäßigen bis schweren emotionalen, sexuellen oder körperlichen Missbrauchserfahrungen in Kindheit und Jugend. Vernachlässigung erlebten sogar mehr als 20 Prozent.

Dass dabei Mütter häufiger Täter sind als Väter, lässt sich bislang nur vermuten, da sie meist mehr Zeit mit den Kindern verbringen – exakte Zahlen aber gibt es noch nicht. Bei körperlichen Misshandlungen sind meist Männer die Täter, und auch für sexuellen Missbrauch sind weit überwiegend Männer verantwortlich.

D

Doch gibt es überhaupt eine exakte Grenzlinie zwischen einer einmaligen unbedachten Bemerkung der Mutter, einem Ausrutscher – und einer echten Gefährdung für das Kind durch die Worte



Herabwürdigung kann bei Kindern auch physische Folgen haben: Sie werden anfälliger für Krankheiten

und die Körpersprache der Erwachsenen? Wo beginnt jener dunkle Bereich des Miteinanders, für den Therapeuten Ausdrücke verwenden wie „Muttervergiftung“ oder gar „Seelenmord“?

Experten ziehen die Trennlinie dort, wo eine Mutter-Kind-Beziehung in eine „pathologische Interaktion“ abrutscht: wenn sich das Kind nicht mehr geborgen fühlt, seine Individualität nicht akzeptiert wird, es nicht mehr selbstständig handeln darf. Wenn es sich wertlos, lästig, fehlerhaft, ungewollt fühlt und verbal herabgewürdigt wird.

Eine genauere, gar feste Grenze zu ziehen hieße aber, das Undefinierbare festlegen zu wollen. Denn was ein Kind unbeschadet lässt, kann ein anderes schon in Verzweiflung stürzen.

Auch das Alter des jeweiligen Schutzbefohlenen spielt eine wichtige Rolle.

Wenn etwa eine Mutter stundenlang telefoniert, ohne sich um ihr schreiendes Kleinkind zu kümmern, ist das eine emotionale Misshandlung, weil sie dessen Entwicklungsstand grob missachtet; anders ist das bei einem 14-Jährigen.

Wenn sie den 14-jährigen Sohn aber ständig in ihrem Bett schlafen lässt, so wäre das eine Misshandlung – nicht aber bei dem Dreijährigen.

Zwar hat kaum eine Mutter die bewusste Absicht, ihre Kinder seelisch zu verletzen. Doch selbst bei besten Vorsätzen, so wissen Experten, kann es in einer Notlage zu den typischen Verhaltensweisen kommen, etwa in einer Ehekrise, nach einer Trennung vom Partner oder bei Arbeitslosigkeit.

Die eigene emotionale Belastung ist dann derart groß, dass die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstbeobachtung leidet und die seelischen Bedürfnisse des Kindes nicht mehr wahrgenommen werden. Dann wird zum Beispiel laut gebrüllt, obwohl die Mutter das eigentlich immer vermeiden wollte.

Besonders gefährdet sind Eltern, die in häuslicher Gewalt leben, alkohol- oder drogensüchtig oder psychisch stark belastet sind. Experten schätzen, dass hierzulande etwa 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen in einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen.

Manche Mütter drängen **ihre überforderten Kinder** in die Rolle von Beschützern und Ratgebern

Die Mutter der fünfjährigen Agnes Döring etwa litt – wie knapp drei Prozent der Bevölkerung – unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Zu deren Krankheitsbild gehören unkontrollierte „Impulsdurchbrüche“ gegenüber vertrauten Personen, was diese womöglich emotional stark belastet.

Oft bleibt die Erkrankung unentdeckt, auch weil es den Betroffenen häufig gelingt, nach außen die Fassade einer intakten Familie aufrechtzuerhalten.

E

Es gibt aber auch subtile Formen emotionalen Missbrauchs, bei denen die Verursacherin oft sogar überzeugt davon ist, aus Liebe zu handeln. Eine solche Mutter wird zur Täterin, weil sie nicht realisieren kann, dass Sohn oder Tochter eigenständige Persönlichkeiten sind.

Der Freiburger Psychotherapeut Karl Haag hat etliche Fälle aus seiner Praxis gesammelt und klassifiziert. Demnach zwingen manche Mütter ihre Kinder in unangemessene Situationen: versuchen beispielsweise, den Nachwuchs im Paarkonflikt zu instrumentalisieren – etwa indem sie versuchen, die Kinder auf ihre Seite zu ziehen, und sie so in Loyalitätskonflikte bringen. Oder sie verweigern dem Vater nach einer Trennung jeden Kontakt und werten ihn zudem ständig ab.

Immer wieder kommt es auch vor, dass Mütter ihre Sprösslinge in eine Art Beschützerfunktion hineindrängen: Als vermeintlich „geheimer Vertrauter“ oder als „beste Freundin“ soll das Kind der Mutter Zuwendung und Halt geben. Es ist wie ein Rollentausch, eine Umkehr der Verhältnisse. Die Mutter möchte sich von Problemen entlasten, fragt sich aber nicht, ob ihr Verhalten gegenüber ihrem Kind altersangemessen ist.

Andere Mütter sehen ihr Kind als eine Art Partnerersatz an. Sie vermengen nicht selten emotionale, erotische und sexuelle Motive. Drängen etwa den Sohn in die Rolle des Beschützers, Verehrers oder „kleinen Ritters“. Zuweilen werden solche Mütter sogar sexuell übergriffig.

Sohn oder Tochter werden zu einer Art symbiotischem Partner: Die Mutter

erlebt ihr Kind als Teil des eigenen Selbst und nicht als Individuum.

Damit aber verwehrt sie dem Nachwuchs einen grundlegenden Prozess der Selbstentfaltung: Das Kind darf sich nicht altersgemäß abgrenzen. Das kann so weit gehen, dass die Mutter ihren Lebenssinn vollständig aus dem Werdegang und Erfolg ihres Kindes zieht: Sie versucht zum Beispiel, ihren Sohn oder ihre Tochter in eine berufliche Laufbahn oder private Verhältnisse zu drängen, die ihr selbst verschlossen geblieben sind.

In vielen Fällen vermischen sich die verschiedenen Formen des subtilen und groben emotionalen Missbrauchs. Doch allen Konstellationen ist eines gemein: Die betroffenen Kinder werden in jeder Hinsicht überfordert – sei es durch unterschwellige Drohungen oder Erwartungen, sei es durch eine offene Konfrontation mit der Mutter.

Als Reaktion darauf rebellieren Jungen und Mädchen häufig und werden aggressiv. Oder kapitulieren, ziehen sich zurück und verlieren ihr Selbstvertrauen.

Diese Wahrnehmung ihrer Angst und Verwirrung schalten Kinder dann aber unbewusst ab, sie werden oft sogar taub für wichtige Körpersignale wie etwa ein Kribbeln im Bauch oder einen verkrampften Kiefer. Solche subtilen Empfindungen sind aber entscheidend, so der US-Neurowissenschaftler Antonio Damasio, „um in schwierigen Situationen angemessene Entscheidungen zu treffen".

Vermag etwa ein Kind eine Bedrohung nicht auch körperlich zu erspüren, so kann es sich der Situation womöglich nicht rechtzeitig entziehen.

Gleichzeitig ist das kindliche Stresssystem in Gefahr, aus der Balance zu geraten, also das fein abgestimmte hormonelle Gefüge, mit dem Menschen auf Belastungssituationen reagieren. In solchen Fällen können sogar das Wachstum sowie die Regeneration der Nervenzellen im Gehirn beeinträchtigt werden.

Der gesamte Organismus wird für Krisen deutlich anfälliger. Das erklärt auch, weshalb lang anhaltender emotionaler Missbrauch noch Jahrzehnte später, bei Erwachsenen, so viele unterschiedliche Störungen nach sich ziehen kann – selbst wenn der Einzelne vielleicht meint, die belastende Vergangenheit längst hinter sich gelassen zu haben.

Der Körper reagiert dann unter anderem mit starkem Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen. In einer Studie wurde sogar ein Zusammenhang mit der Autoimmunkrankheit Multiple Sklerose aufgezeigt: Betroffene berichteten mehr als doppelt so häufig wie der Durchschnitt von emotionaler Misshandlung im Kindesalter.

Als seelische Folge kann sich neben Ängsten und Depressionen auch eine erhöhte Suizidneigung zeigen.

Oder ein Zustand, den Experten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung vergleichen.

So erging es auch Agnes Döring, die nach wie vor unter den Schreckbildern ihrer Kindheit leidet. Zwar hat sie im Rahmen einer Psychotherapie ihre persönliche Geschichte ein Stück weit aufgearbeitet, Zusammenhänge verstanden – und ihre Symptome inzwischen gelindert.

Doch noch immer kämpft sie zuweilen mit Nervosität, Schlafproblemen und Konzentrationsschwäche.

Heute versucht Agnes Döring, mit ihrer schmerzhaften Erfahrung anderen Menschen zu helfen, die an den psychischen Folgen von Misshandlung leiden: Vor einigen Jahren hat sie sich zur psychologischen Beraterin ausbilden lassen.

AUF EINEN BLICK

Psychischer Missbrauch

Selbst wenn Eltern ihr Kind nicht körperlich strafen, kann ständige Herabwürdigung lebenslang zu psychischen Problemen führen.

Seelische Erkrankungen

Neben Gefühlen der Minderwertigkeit, schweren Ängsten und Depressionen plagen Betroffene oftmals Suizidgedanken.

Distanz und Nähe

Misshandlung zeigt sich in vielen Facetten – durch Beschimpfungen und Vernachlässigung, aber auch durch ein Zuviel an Intimität.



Wenn wir gemeinsam 1.000 Milliarden Bäume pflanzen, kühlen wir unsere Erde um bis zu 1° C ab. #Beleafit

Jetzt mitpflanzen!
Unter **plant-for-the-planet.org**
oder in der **Plant-for-the-Planet App**

GEO KOMPAKT erscheint im Verlag Gruner + Jahr, Unterstützer von Plant-for-the-Planet

Von Liebe



und Last

Interview: **Katharina von Ruschkowski** und **Sebastian Witte**

Fotos: **Amac Garbe**

Junge Eltern haben es heutzutage schwer, sagt der Familienforscher **Hans Bertram,** denn sie haben oft zu wenig Zeit und zu wenig Geld. Die Folge ist ein Alltag im Dauerstress. Dabei ist der Ausweg aus der permanenten Überforderung überraschend einfach

Der Dresdner Fotograf Amac Garbe lädt in seiner Serie »Familienbilder« Eltern und Kinder in ihren Lieblingsraum. Seine Bilder zeugen von einem entspannten Familienleben, nach dem sich viele Eltern in der heutigen Zeit zunehmend sehnen

Jeder dritte Vater nimmt heute Elternzeit. Doch im Mittel bleibt er dem Berufsleben nur knapp zwei Monate lang fern

Vor allem in gebildeten Milieus werden heute seltener Kinder geboren als früher. Zu groß ist die Angst, beruflich nicht mithalten zu können

Das soziale Umfeld übt Druck aus: Eltern sollen ihren Kindern heute alles bieten – Sport, Musikunterricht und vieles mehr



GEOkompakt: *Herr Professor Bertram, worin besteht für Eltern heute die größte Herausforderung?*

Prof. Hans Bertram: Sie müssen weitaus mehr leisten als ihre Eltern und Großeltern. Manche meiner Altersgenossen werden über diese Feststellung den Kopf schütteln, doch Zahlen belegen dies eindeutig. In der Nachkriegszeit arbeiteten Männer durchschnittlich 48 Stunden pro Woche – das war die Zeit, die eine Familie der Arbeitswelt zur Verfügung stellte. Heute beträgt die Arbeitszeit einer verheirateten Mutter 30 Stunden, Ehemänner arbeiten im Mittel etwa 42 Stunden in der Woche. Gemeinsam ist das Elternpaar also pro Woche 72 Stunden lang im Beruf aktiv. Und da sich diese Zeit auf zwei Menschen verteilt, erhöht sich automatisch für eine Familie der Aufwand, den Alltag zu organisieren. Da wundert es nicht, dass der Stress zunimmt.

Sie sprechen oft von einer überforderten Generation.

Damit meine ich vor allem die 30- bis 45-jährigen Männer und Frauen. Sie sind überlastet, weil ihnen alles gleichzeitig abverlangt wird: Sie sollen im Beruf Höchstleistung bringen, Karriere machen, eine Familie gründen und sich fürsorglich um Kinder kümmern, um denen wiederum einen Start in ein erfolgreiches Leben zu ermöglichen.

Zwar nimmt inzwischen jeder dritte Vater Elternzeit – was eine gute Entwicklung ist. Doch im Mittel bleibt der männliche Elternteil dem Berufsleben nur für knapp zwei Monate fern: Er muss halt beruflich am Ball bleiben. Aber eben auch so viel wie möglich Vater sein, seine weiche Seite zeigen.

Dieser Spagat zwischen Arbeit und Familie, Partnerschaft und Freizeit zwingt junge Eltern oft zum Outsourcing: Unter anderem müssen Tagesstätten und Tagesmütter oft die Lücke füllen, die ursprünglich zum Kerngeschäft der Familie gehörte. Doch je mehr man nach außen verlegt, desto mehr muss man dies auch organisieren, der Aufwand steigt.

Waren nicht die Eltern der heutigen Eltern, deren Aufgabe es war, Deutschland nach dem Krieg wieder aufzubauen, auf ihre Weise ebenso überfordert?

Sicherlich gab es damals eine Unmenge zu tun. Aber die Menschen hatten eine klare Vorstellung davon, in welchem Rahmen sich das Berufs- und das Familienleben abspielte. Ein Sinnbild dafür sind beispielsweise alte S-Bahn-Pläne in Berlin, die illustrieren, von welch klarer Struktur der Alltag der Industriegesellschaft durchdrungen war. Sechs Uhr Frühschicht, acht Uhr Behörden, Schulen und Geschäfte, 13 oder 14 Uhr Schul-

Der Spagat zwischen Arbeit und Familie zwingt junge Eltern heute zum Outsourcing – und zu mehr Organisation

schluss, Mittagschicht, 16 Uhr Dienstschluss von Behörden und Büros, 18 Uhr Geschäftschluss und Spätschicht. Dieser einfache und allgegenwärtige Lebensrhythmus, den man in Berlin genauso lebte wie in Dortmund, ist heute verloren gegangen. Die Taktung, die Rhythmen sind komplexer und für den Einzelnen ungleich vielschichtiger geworden.

Vieles muss nahezu gleichzeitig erledigt werden.

Genau. Diese Tatsache führt zu einem permanenten Gefühl der Zeitnot und Überforderung.

Der Stress der Arbeit – also: Deadlines, Meetings, Evaluationen – und der Stress der Familie – etwa: Geschwistergeschrei, schlaflose Nächte, Schmollattacken – wechseln einander ohne Pause ab.

So ist die Zeit ab 30 für Frauen wie Männer von einer Unzahl von Aufgaben geprägt. Mehr noch: Auch nach der Ausbildung sollen die jungen Menschen möglichst flexibel und mobil bleiben, ins Ausland gehen, befristete Verträge annehmen, in Projekten arbeiten. Und all das lässt sich immer schwerer mit der Entscheidung für Kinder und der Fürsorge für Kinder vereinbaren.

Die Folge ist, dass es die Lebensform Familie immer seltener gibt – und zwar nicht unbedingt deshalb, weil sich die jungen Menschen bewusst gegen Familie entscheiden: sondern weil sie möglicherweise einfach den Zeitpunkt verpassen.

Immer häufiger ziehen in den westlichen Industrienationen auch gleichgeschlechtliche Paare gemeinsam Kinder auf – und kämpfen dabei mit den Widersprüchen von Beruf und Familie

In der Nachkriegszeit entfielen 48 Stunden der Woche in einer Familie auf Erwerbsarbeit, heute sind es im Mittel 72 Stunden



Es gibt die Lebensform Familie auch deshalb immer seltener, weil junge Paare oft den richtigen Zeitpunkt verpassen

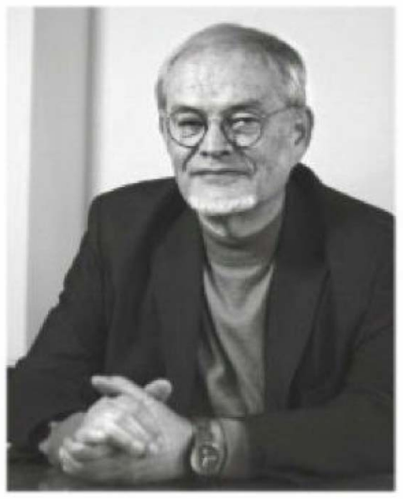


Aber ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wirklich ein Problem aktueller Generationen – hatten frühere nicht auch damit zu kämpfen?

Einer der wichtigsten Punkte ist: Die Ausbildung dauert heute viel länger. In meiner Altersgruppe haben acht Prozent Abitur gemacht, heute sind es deutlich mehr als 40 Prozent. Viele von denen studieren dann. Und entsprechend später kommen viele Frauen und Männer an vernünftige, gut bezahlte Jobs.

Die Kinderfrage stellt sich den meisten Paaren daher heute erst im 30. Lebensjahr oder später. Die Elterngeneration zuvor fing schon viel eher damit an, mit Anfang 20, und hatte dann mit Mitte 30 die Familiengründungsphase oft schon hinter sich gebracht.

Gerade bei hoch qualifizierten Frauen und Männern fallen Kindererziehung und wichtige Karriereschritte heute oft zusammen. Bei deren Eltern waren diese beiden Phasen stärker verschoben – und die Doppelbelastung kürzer.



Prof. Dr. Hans Bertram
Ob am Deutschen Jugendinstitut, an der Humboldt-Universität in Berlin oder an der Stanford University: Seit Jahrzehnten widmet sich der Soziologe dem kleinen Kosmos Familie (www.familienheute.de)

Wer für längere Zeit aus dem Job aussteigt, kann die Belastung verringern.

Viele scheuen dieses Risiko. Schauen Sie: Meiner Generation standen die Türen weit offen, wer studiert hatte und weitergehen wollte, der musste durch diese Türen nur hindurchgehen. Das ist heute ganz anders. Qualifikation ist längst keine Garantie mehr für einen langfristig sicheren Job.

Zudem herrscht gerade in vielen hoch qualifizierten Berufen die Vorstellung: Wenn ich zwei Jahre nicht am Ball bin, ist meine Karriere vorbei.

Die Konsequenz ist: Zunehmend verschwinden Kinder ausgerechnet aus den bildungsnahen Milieus. So bleiben schon heute etwa 50 Prozent aller Akademiker, die im universitären oder wissenschaftlichen Umfeld arbeiten, kinderlos. Im Medienbereich sind es sogar 60 Prozent.

Spielt auch das Geld eine Rolle?

Natürlich. Noch in den 1970er Jahren arbeitete die Hälfte der deutschen

Ausgerechnet wenn man sich vom Alter her für Kinder entscheiden könnte, ist das Einkommen sehr gering

Erwerbstätigen im Industriesektor. Mit die höchsten Einkommen erzielten diejenigen, die ihre Lehre hinter sich hatten und nach einiger Zeit im Beruf als Facharbeiter tätig waren, also in vergleichsweise jungen Jahren. Oft konnte man sein gutes Einkommen das gesamte Leben über halten.

Dies hat sich binnen nur einer Generation gewandelt: Die klassischen Karriereberufe, die man heute ergreift, benötigen eine lange Anlaufphase, mit dem Versprechen, später einmal über ein hohes Einkommen zu verfügen.

Als junger Mensch verdient man vergleichsweise wenig. Plötzlich steht man also vor dem Problem, dass ausgerechnet in der Zeit, in der man sich womöglich für Kinder entscheidet, das Geld extrem knapp ist.

Hinzu kommt: Mütter, die über das gesetzlich zugesicherte Maß hinaus aus dem Arbeitsleben ausscheiden, haben oft ein sehr geringes Lebenserwerbseinkommen. Vor allem, wenn sie sich scheiden lassen und die Last der Alleinerziehung tragen, sind sie in Gefahr, in die Altersarmut zu geraten.

Dabei wünschen sich viele, mal eine längere Familienphase einzulegen. Sich für ein paar Jahre auf die Betreuung der Kinder und das Zuhause zu konzentrieren – zumal die Erziehung heute deutlich anspruchsvoller geworden ist als früher.

Nur wer sich zugesteht, an seine Grenzen zu stoßen, kann heute mit der Familie der Überforderung standhalten, sagt Hans Bertram

In Europa investieren Mütter und Väter heute weitaus mehr Zeit in ihre Kinder als noch ihre eigenen Eltern. Umgekehrt nehmen sie sich weniger Zeit für sich selbst





Woran liegt das?

Da heute fast jedes zweite Kind die allgemeine Hochschulreife erlangt, fließt viel mehr Arbeit, Zeit und Aufwand in die Bildungsförderung. Schließlich wird heute von Eltern erwartet, dass sie ihre Kinder schulisch unterstützen, dass sie ihnen Musikunterricht, Sport und vieles mehr ermöglichen. Der Druck, der damit gesellschaftlich auf Müttern und Vätern lastet, ist enorm. Und europaweit lässt sich zeigen, dass Eltern heute mehr Zeit in ihre Kinder investieren als noch ihre Elterngeneration. Sie sparen eher an der Zeit für sich, schlafen weniger, essen schneller, um mehr Muße für ihre Kinder zu haben.

Sind es denn vor allem Frauen, die unter Stress geraten?

Nein – es sind beide Geschlechter, aber auf unterschiedliche Weise. Bei Frauen sind die Fronten klarer: Sie sollen weiterhin die Mutterrolle ausfüllen und zusätzlich noch beruflich vorankommen. Dass diese doppelte Herausforderung zu einer Überforderung führt, ist offenkundig. Bei Männern ist die Sache ein wenig komplizierter, weil noch vollkommen unklar ist, was die neuen Väter denn nun tun sollen, was männliche Fürsorge bedeutet.

Und für echte Aufgabenteilung innerhalb der Familien sind die Rahmenbedingungen in vielen Branchen noch überhaupt nicht gegeben. Wir reden so oft über Akademiker, die flexibel arbeiten, etliche Projekte auch zu Hause erledigen können. Aber was ist mit Handwerkern, den Servicetechnikern? Die können nicht einfach um 16 Uhr alles stehen und liegen lassen und nach Hause gehen. Und bei diesen Arbeitnehmern sind auch Teilzeitmodelle schwieriger: weil sie den Großteil des Familieneinkommens sichern.

Die Lebensführung von Menschen und Familien hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gravierend geändert – aber die Arbeitswelt folgt immer noch alten Mustern.

Inwiefern?

Wir gehen noch immer davon aus, dass wir nur dann beruflich erfolgreich sind, wenn wir bestimmte Stufen in ganz bestimmten Lebenszeiten erreichen. Und dass der Anfang eines Berufslebens das ganze weitere bestimmt.

Diese Vorstellung, die in unserer Gesellschaft fest verankert ist, führt dann eben dazu, dass insbesondere Frauen, die sich trotzdem für Kinder entscheiden und sich eine Zeitlang verstärkt der Fürsorge und Erziehung widmen, oft abgehängt werden.

Die Zahlen dazu sind erschreckend: In Personalabteilungen gelten, wie Untersuchungen zeigen, unter den 30-jährigen Akademikern rund 17 Prozent als sogenannte High-Potentials, Männer wie

Eltern haben heute gute Chancen, 90 Jahre alt zu werden. Dennoch herrscht oft die Vorstellung vor, um den 40. Geburtstag beruflich alles erreicht haben zu müssen



Familien werden nur dann entlastet, wenn alle die Möglichkeit haben, sich im Job zu verändern, kürzertreten zu dürfen – ohne dadurch Karriereknicks in Kauf nehmen zu müssen



Frauen, das Geschlecht spielt hier keine Rolle. Unter den 34-Jährigen hat sich dieses Verhältnis schon extrem verkehrt: Plötzlich gelten 20 Prozent der Männer und nur noch zehn Prozent der Frauen als High-Potentials. Unter den 40- bis 50-jährigen Frauen gelten nur noch zwei Prozent als aussichtsreich für höhere Positionen. Als könnte eine Frau in ihren Vierzigern, die zwischenzeitlich Kinder großgezogen und ins Leben begleitet hat, nicht noch einmal neu anfangen, gar durchstarten.

Was folgern Sie daraus?

Wir sollten ein Berufsleben weniger als Leiter sehen, bei der wir eine Stufe nach der anderen emporklettern – sondern eher als Kette aufeinanderfolgender Lebensphasen begreifen, die sehr unterschiedlich sein können: Ausbildung, Job, Familie, neuer Job, wieder ein anderer Job und so weiter. Zeit nehmen und sich Zeit lassen würde viele Probleme, die Familien heute belasten, lösen.

Wie soll man sich Zeit lassen, wo doch gerade Zeit als äußerst knappes Gut empfunden wird?

Für die Eltern von heute ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass sie 90 Jahre und älter werden – und dass sie vergleichsweise lange fit sind. Trotzdem herrscht noch immer die Vorstellung, dass wir spätestens bis zum 40. Lebensjahr die wichtigsten beruflichen Schritte getan haben müssen.

Solche Karrieremuster aber sind denen des Militärs im 19. Jahrhundert nachgeformt. Wer es damals bis zum 40. Lebensjahr nicht zum Rittmeister geschafft hatte, dem gelang es auch nicht mehr – weil er tatsächlich nicht mehr fit genug war. Aber ein Team zu führen, Managementverantwortung zu übernehmen: Das ist doch nicht allein eine Frage des Alters.

Ich plädiere dafür, sich als Gesellschaft frei zu machen von der Vorstellung, dass das am Anfang Erlernte und Erreichte das ganze Berufsleben bestimmt.

Familien haben sich enorm verändert.
Die Arbeitswelt aber folgt
nach wie vor alten Mustern

Junge Menschen sollten sich das Recht erkämpfen, Familienpausen einlegen und neu anfangen zu dürfen – ohne gravierende Nachteile für den Werdegang.

Solange wir als Gesellschaft aber nicht bereit sind, derart gestaltete Lebensverläufe als Bereicherung zu empfinden, wird sich die Überforderung von Eltern zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr systematisch fortschreiben.

Wer könnte diese Entwicklung stoppen: jeder Einzelne? Die Politik? Die Wirtschaft?

Alle auf ihre Weise. Politiker könnten vorangehen und die Karrieremuster im öffentlichen Dienst verändern. Unternehmen sollten Zeit- und Karrieremodelle der aktuellen Zeit anpassen. Und jeder Einzelne sollte die Möglichkeit einfordern, im Job kürzertreten oder sich verändern zu dürfen, ohne Karriereknicks hinnehmen zu müssen.

Ich bin da optimistisch. Denn die Zeit spielt für die junge Generation. Qualifizierte Leute sind knapp, Unternehmen, die diese bekommen und halten wollen, müssen auf deren Wünsche eingehen. Ich habe neulich gelesen, dass die Telekom mittlerweile 60 unterschiedliche Zeitmodelle entwickelt hat.

Wie haben Sie und Ihre Frau, die als Psychologin ebenfalls Karriere gemacht hat, es geschafft, Familie und Beruf zu vereinbaren?

Uns beiden war von Beginn an klar, dass wir Kinder haben und beide Karriere machen wollen. Und wir haben es dann einfach umgesetzt, haben uns nicht beirren lassen von gängigen Mustern und Meinungen. Aber wir hatten es auch leichter: weil es mehr Chancen gab, die wir nur ergreifen mussten. Die Konkurrenz um einzelne Jobs war nicht so groß.

Was uns außerdem geholfen hat, war ein ehrlicher Umgang damit, dass es einfach eine Herausforderung ist, Familie und Beruf zu meistern, dass man da auch Zweifel hat, Fehler macht, an Grenzen kommt.

Trotz aller Hürden haben wir unsere Entscheidung, eine Familie zu gründen, nie bereut. Und wir sollten als Gesellschaft alles dafür tun, dass die junge Generation heute eine ähnlich erfüllende Erfahrung machen kann.

IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24,
20444 Hamburg; Tel.: 040/37 03-0, Fax: 040/37 03 56 47
Internet: www.GEOkompakt.de

CHEFREDAKTEUR
Michael Schaper

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE
Rainer Harf, Claus Peter Simon

ART DIRECTION
Torsten Laaker

TEXTREDAKTION
Sebastian Witte (Konzept dieser Ausgabe);
Tilman Botzenhardt, Maria Kirady, Bertram Weiß

BILDREDAKTION
Carla Rosorius (Leitung);
Carolin Küst, Jochen Raiß, Katrin Trautner

VERIFIKATION
Susanne Gilges; Regina Franke, Dr. Götz Froeschke,
Stefan Sedlmair, Bettina Süssemilch

LAYOUT
Dennis Gusko

CHEF VOM DIENST/SCHLUSSREDAKTION
Ralf Schulte; Ricarda Gerhardt

TECHNISCHER CHEF VOM DIENST
Rainer Droste

REDAKTIONSASSISTENZ
Ümmük Arslan;
Anastasia Mattern, Thomas Rost

HONORARE/SPESEN
Angelika Györffy

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN
Maike Köhler

VERANTWORTLICH
FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT
Michael Schaper

PUBLISHER
Frank Thomsen (Stv. Toni Willkommen)

PUBLISHING MANAGER
Eva Zaher

EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES
Heiko Hager/G+J e|MS

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL
Daniela Porrmann, Director Brand Solutions,
G+J e|MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.
Infos hierzu: www.gujmedia.de

SALES DIRECTOR
Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

MARKETING
Pascale Victoir

HERSTELLUNG
G+J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.), Oliver Fehling
Litho: 4MAT Media, Hamburg
Druck: appl druck GmbH,
Senefelderstraße 3–11, 86650 Wemding

Bankverbindung: Deutsche Bank AG Hamburg,
IBAN: DE30200700000032280000,
BIC: DEUTDEHH
Heft-Preis: 10 Euro (mit DVD: 16,50 Euro)
ISBN 978-3-652-00858-7 (978-3-652-00862-4);
ISSN 1614-6913

USA: GEOkompakt is published by Gruner + Jahr GmbH.
K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood
NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Paramus
NJ 07652. Postmaster: Send address changes to
GEOkompakt, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.
KANADA: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,
E-Mail: sunriseorders@post.com

Der Export der Zeitschrift GEOkompakt und deren Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. GEOkompakt darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

© 2019 Gruner + Jahr Hamburg,
Printed in Germany

GEO-LESERSERVICE

FRAGEN AN DIE REDAKTION
Tel.: 040/37 03 20 84, Fax: 040/37 03 56 48,
E-Mail: briefe@geokompakt.de

ABONNEMENT- UND EINZELHEFTBESTELLUNG
Online-Kundenservice: www.geo.de/kundenservice,
Tel.: 0049/40/55 55 89 90
Service-Zeiten: Mo–Fr 7.30–20 Uhr, Sa 9–14 Uhr
Postanschrift: GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg
Preis Jahresabonnement:
40,00 € (D)/46,00 € (A)/70,40 sfr (CH);
Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

BESTELLADRESSE FÜR GEO-BÜCHER,
GEO-KALENDER, SCHUBER ETC.
GEOkompakt-Kundenservice, 74569 Blaufelden,
Tel.: 0049/40/422 36 427, Fax: 0049/40/422 36 663
E-Mail: guj@sigloch.de

BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,
o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITEL
Mayte Torres/Getty Images; Bernhard Klar/Shutterstock (Hintergrund); Getty Images: u. l.
EDITORIAL
Benne Ochs für GEOkompakt: 3
INHALT
siehe entsprechende Seiten
DIE KRAFT DES MITEINANDERS
Gordon Welters für GEOkompakt: 6/7, 22/23; Philip Frowein für GEOkompakt: 8/9; Daniel Schreiber für GEOkompakt: 10/11; Frank Bauer für GEOkompakt: 12/13; Alyssa Schukar für GEOkompakt: 14/15; Paula Markert für GEO WISSEN: 16/17; Christian Grund/13Photo: 18/19; Marina Weigl für GEOkompakt: 20/21
DAS ERBE DER ELTERN
Fergus Padel/Soothingshade: 26–39
WIE BRÜDER UND SCHWESTERN UNSER ICH FORMEN
Charlott Cobler: 42–51
DIE MACHT DER FAMILIE
Lucia Herrero: 52–60, außer: Armin Smailovic für GEO WISSEN: 54
VOM IDEAL DER NEUEN MUTTER
Alyson Aliano: 64–73
WODURCH MÄNNER IHRE KINDER PRÄGEN
Johan Bävman: 74–83
ÜBER DIE GENERATIONEN HINWEG
Tytia Habing: 84–90
AUSGRENZUNG – VOM SCHICKSAL DER UNGELIEBTEN
Illustrationen: Tina Berning: 92–98
ZWISCHEN LIEBE UND ABGRENZUNG
Rania Matar: 100–107
»WAS, WENN DER VATER FEHLT?«
Peter Rigaud: 108–112
DER SINN DES IMMERGLEICHEN
Ryan Schude: 114–120
WENN ES ZUM BRUCH KOMMT
Harry Borden: 122, 125, 126; Vincent Gouriou: 123; Kaja Smith: 124; Michael Staudt/VISUM: 127
»SIND WIR GUTE ELTERN?«
Christian Thiel/imago: 130–134
ÜBER KINDER, DIE ZU OPFERN WERDEN
Illustrationen: Marianna Gefen/kombinatrotweiss: 136–140
VON LIEBE UND LAST
Amac Garbe: 142–151, außer: Andreas Pein/laif: 147

GEO EPOCHE

Die Welt seit dem Jahr 1

GEO*EPOCHE* feiert 20-jähriges Jubiläum – und lädt in seiner 100. Ausgabe zu einer Zeitreise rund um den Globus ein

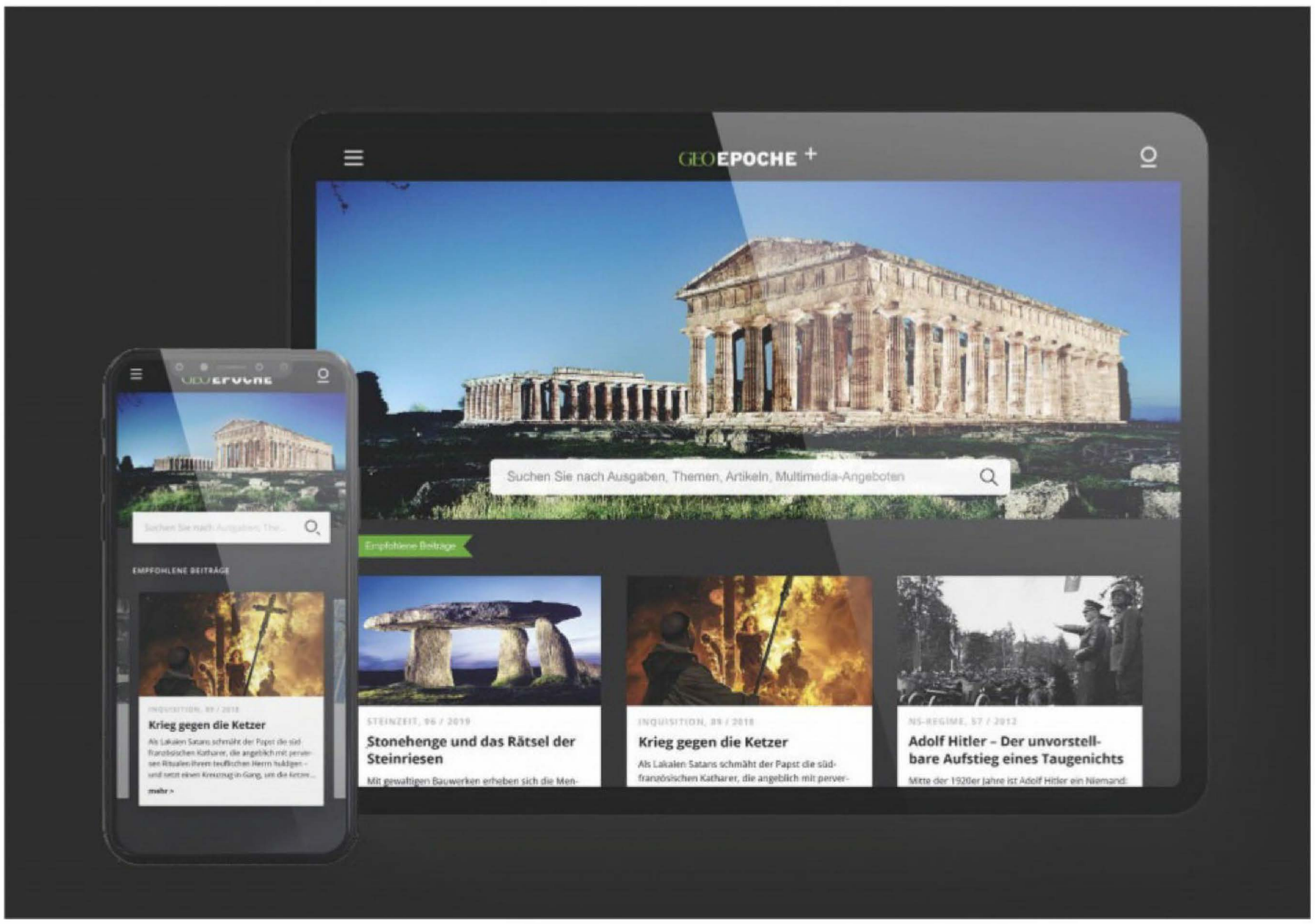


MEHR ALS
200 Seiten Weltgeschichte: Das Jubiläumsheft ist die bisher umfangreichste Ausgabe von GEO*EPOCHE*

Am 11. Dezember 2019 kommt die 100. Ausgabe von GEO*EPOCHE* auf den Markt: ein Heft, in dem die Redaktion auf die vergangenen zwei Millennien blickt – und mit jeweils einem Stopp pro Jahrhundert rund um die Welt reist. Wer mitkommt, kann Erstaunliches erfahren. Etwa über die rätselhafte Dunkelheit, die weite Teile der Erde im Jahr 536 befiel und dem Planeten eines der verhängnisvollsten Jahre der Geschichte bescherte. Über chinesische Drucker, die im 9. Jahrhundert Papierbögen auf in Holzblöcke gearbeitete, tintenfeuchte Schriftzeichen pressen und so eine Kulturrevolution anstoßen. Oder über das London des 19. Jahrhunderts, die damals größte und fortschrittlichste Stadt der Welt. Die Jubiläumsausgabe von GEO*EPOCHE*: 20 Zeitreisen aus 20 Jahrhunderten rund um den Globus.

Die Geschichte der Menschheit

Von der Steinzeit bis in die Gegenwart – das neue Digitalangebot von GEO*EPOCHE* ist eine Bibliothek der Weltgeschichte



GEO EPOCHE *plus* bietet einen einzigartigen Zugang in die Geschichte

Eine so umfangreiche digitale Bibliothek der Geschichte hat es in der deutschsprachigen Publizistik noch nicht gegeben: GEO EPOCHE *plus* bietet eine Sammlung aller je in dem Magazin erschienenen Artikel. Die Leser haben Zugriff auf rund 2000 Texte zu nahezu allen Aspekten der Weltgeschichte – von der Entstehung der menschlichen Zivilisation bis zur Gegenwart. Dazu kommen exklusive Audio-Inhalte wie die neue Podcast-Serie „Verbrechen der Vergangenheit". Abonnenten haben für 60 Tage einen Gratis-Zugang zu GEO EPOCHE *plus*; nach diesem Zeitraum kostet das Angebot zwei Euro im Monat. Alle anderen Leser können 30 Tage lang kostenlos in der neuen digitalen Bibliothek stöbern, danach für 4,99 Euro im Monat. Sie erreichen GEO EPOCHE *plus* unter www.geo-epoche.de/plus.

GEOkompakt Nr. 62 erscheint am 4. März 2020

GEO WISSEN

Lebenslauf-forschung

Was die Persönlichkeit prägt

Was macht einen Menschen zufrieden mit seiner Biografie – und was nicht? Diese Frage untersuchen Wissenschaftler anhand der Lebensläufe Tausender Frauen und Männer. Den bemerkenswerten Erkenntnissen dieser Experten widmet sich GEO WISSEN in seiner neuen Ausgabe. Und zeigt auf, dass eine Person keineswegs Sklave ihrer Erbanlagen und ihrer Sozialisation ist. Sondern dass es Möglichkeiten gibt, sich noch in späteren Jahren zu ändern, seinem Leben eine Wende zu geben und erfolgreich neue Wege zu gehen.

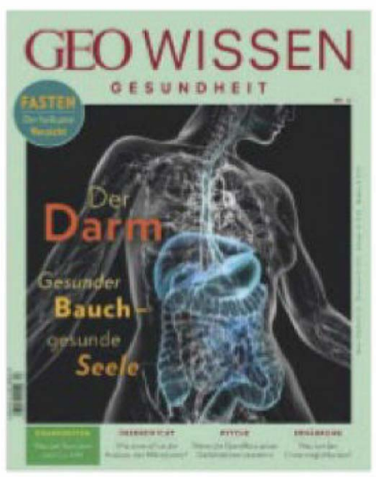


GEO WISSEN »Wer bin ich?« hat 156 Seiten Umfang und kostet 10 Euro, mit DVD (»Vererbte Narben«) 16,50 Euro. Weitere Themen: Zuversicht – Die Kraft der positiven Gedanken • Unterbewusstsein – Der heimliche Lotse • Selbstwert

GEO WISSEN GESUNDHEIT

Gesunder Darm

Was unserem Bauch guttut



GEO WISSEN GESUNDHEIT »Der Darm« hat 172 Seiten Umfang und kostet 11,50 Euro, mit DVD (»Die beste Ernährung für den Darm«) 16,50 Euro. Weitere Themen: Mikrobiom • Low-FOD-MAP-Diät • Darmgymnastik

Lange Zeit wurde der Darm sträflich unterschätzt, als simpler Schlauch zur Nahrungsverwertung betrachtet. Inzwischen aber sind sich Mediziner sicher, dass er maßgeblichen Einfluss auf unsere Abwehrkräfte, unser Körpergewicht und sogar unser Gefühlsleben hat.

Die neue Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT fasst alle aktuellen Erkenntnisse zusammen, erklärt die wichtigsten Krankheiten und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten – und erläutert, weshalb das Intervallfasten so ungemein heilsam für unseren Organismus ist.

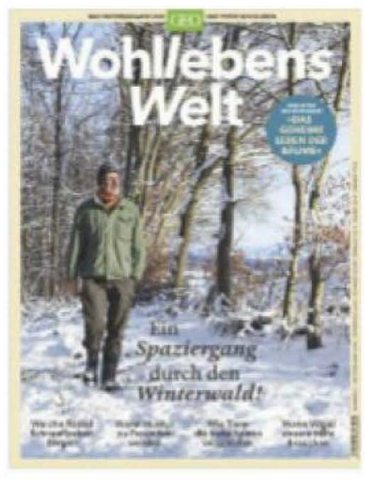
WOHLLEBENS WELT

Winterzauber im Wald

Die Wunder der kalten Saison

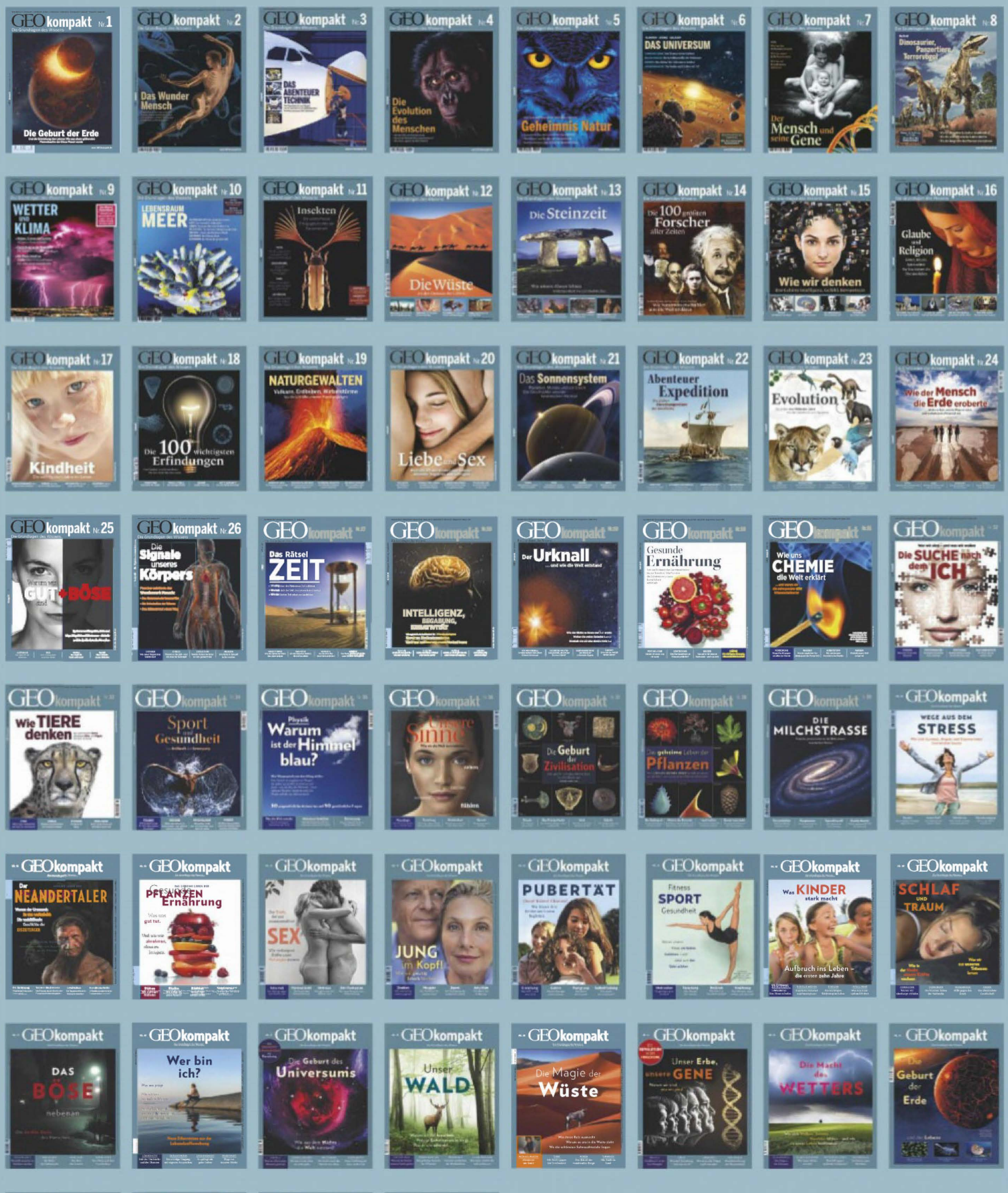
Zur Winterzeit steht das Leben nicht still: Viele Pflanzen und Tiere sind auch jetzt aktiv, und die Natur zeigt faszinierende Facetten.

WOHLLEBENS WELT, das Magazin von GEO und Deutschlands bekanntestem Förster Peter Wohlleben, widmet sich den verblüffendsten Phänomenen der kalten Jahreszeit: Wie entsteht die Formenwelt von Eis und Schnee? Weshalb verschlafen Igel und Co. die kühle Saison? Und wie gelingt es mancher Pflanze, der eisigen Kälte zu trotzen und zu erblühen, wenn die Bäume noch kahl sind?



WOHLLEBENS WELT im Winter hat einen Umfang von 132 Seiten und kostet 6 Euro. Weitere Themen: Jahrhundertealte Bäume • Fossiliensuche an der Ostsee • Polens Urwald in Gefahr • Debatte: Ist der deutsche Wald in guten Händen?

Wenn Sie es genau wissen wollen.



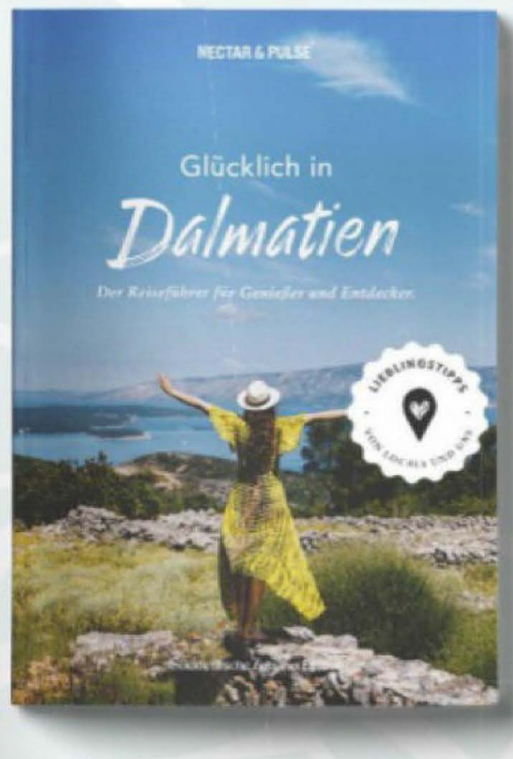
In den vergangenen 15 Jahren sind **60 Ausgaben von GEOkompakt** über zahlreiche Themen zu vielen Aspekten der Wissenschaft erschienen. Viele Hefte sind noch erhältlich. Zu bestellen im GEO-Shop auf **www.geoshop.de** oder telefonisch unter 040/55 55 89 90. Nur solange der Vorrat reicht.

Das Leben ist **eine Reise.**

Die Guides, die glücklich machen.



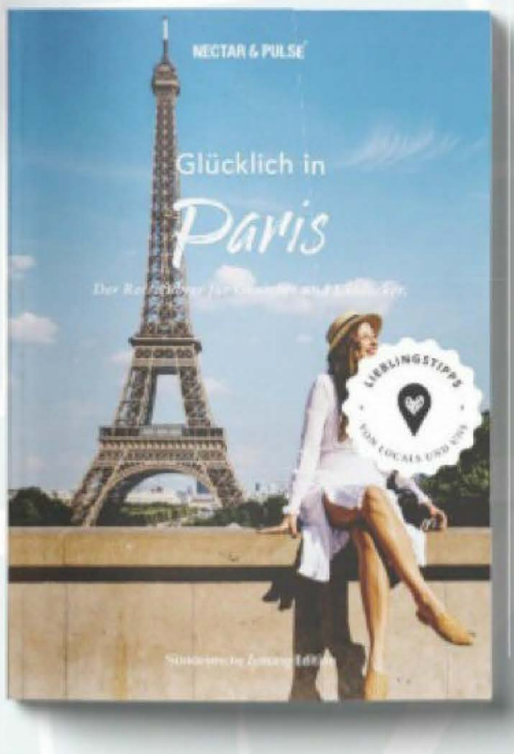
Glücklich in Hamburg
ISBN: 978-3-86497-515-8
192 Seiten | 18,90 €



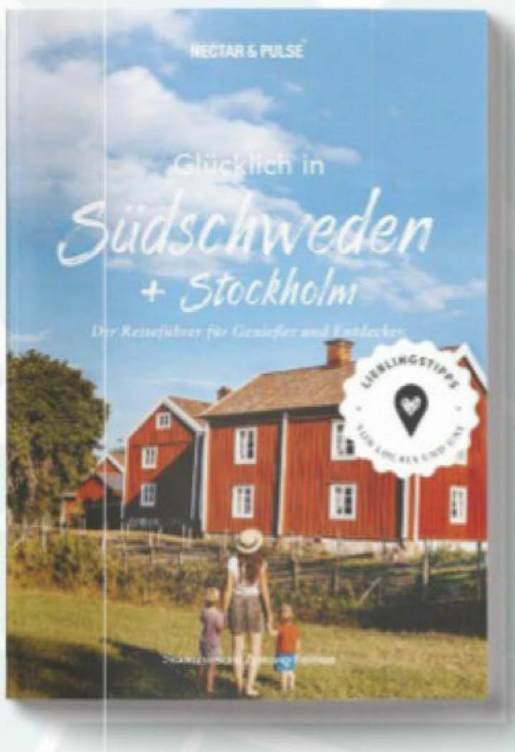
Glücklich in Dalmatien
ISBN: 978-3-86497-474-8
200 Seiten | 18,90 €



Glücklich in Berlin
ISBN: 978-3-86497-470-0
192 Seiten | 18,90 €



Glücklich in Paris
ISBN: 978-3-86497-471-7
184 Seiten | 18,90 €



Glücklich in Südschweden
ISBN: 978-3-86497-475-5 208
208 Seiten | 18,90 €

Gemeinsam mit Menschen, die dort heimisch sind, stellen die Autoren Tanja und Chris Roos ihre ganz persönlichen Lieblingsorte vor. Orte, an denen das Glück der Sehnsucht begegnet. Diese Reiseführer für Genießer und Entdecker bieten eine bunte und inspirierende Vielfalt an Kultur, Essen & Trinken, Shops, Bars & Clubs, Natur & Ausflügen und Must Sees. Emotional fotografiert, elegant gestaltet und praktisch: Mit A2-Karte zum Herausnehmen.

In dieser Reihe sind bisher erschienen:
Berlin, Dalmatien, Hamburg, Island, London, München, Paris, Südschweden und Toskana.

Die Reise geht weiter. Demnächst erscheinen Portugal und Wien.

Ein Angebot der Süddeutsche Zeitung GmbH, Hultschiner Str. 8, 81677 München.

Jetzt im Buchhandel oder bestellen:
sz-shop.de/gluecklich
089 / 21 83 – 18 10

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung