

## **Gleichberechtigtes Miteinander mit neuen Rollenbildern in der Familie**

### **Familien, in denen sich alle wohlfühlen**

Die Geburt eines Kindes wird meist gut vorbereitet – jedem ist klar, dass sich sehr viel verändern wird. Ein Baby braucht seine Eltern rund um die Uhr, nicht nur für die Versorgung, sondern auch für den ständigen Kontakt. Der Alltag muss neu geordnet werden. Für praktische Fragen gibt es viele Ratgeber und Ansprechpartner, von der medizinischen Vor- und Nachsorge bis zu zahlreichen begleitenden Kursen und Büchern, die den Einstieg in das Leben mit Baby begleiten. Aber was hilft wirklich, sich im neuen Leben mit Baby zurechtfinden? Welche Ratgeber sind die richtigen? Die Unsicherheit ist trotz zahlreicher Angebote groß.

Das liegt daran, dass die wesentlichen Umbrüche meist unbesprochen bleiben. Was heißt es wirklich, in der Nacht für ein Baby da zu sein und den Tag müde zu bestehen, keine Sekunde frei zu haben und nur mit organisatorischem Aufwand ausgehen zu können? Der neue Alltag macht schnell klar: Es handelt sich um einen der größten Einschnitte im Leben eines Paares, mit großer Verantwortung, neuen Verpflichtungen und einer Doppelbelastung für Männer und Frauen. Das Paar übernimmt die neuen Rollen von Mutter und Vater – und wird die ursprünglichen Rollen als Frau und Mann schon bald vermissen, wenn sie nicht nach der ersten Babyzeit auch wieder ihren Platz im Familienleben finden.

Das Problem bei Einfeldung in die neue Familienrollen: Hier fehlt es an verbindlichen Vorbildern zur intuitiven Orientierung, denn alle traditionell eingespielten Familienbilder sind gründlich überholt. Hier gibt es ein wenig Hilfestellung. Vor allem fehlt es an verbindlichen Vorbildern, denn alle traditionell eingespielten Familienbilder sind gründlich überholt. Frauen sind nicht mehr ausschließlich für Heim und Kinder zuständig, Männer nicht mehr hauptsächlich als Versorger definiert, und auch die Kinder nehmen eine völlig andere Stellung in der Familie und Gesellschaft als noch vor wenigen Jahrzehnten ein.

Die Unsicherheit und Ratlosigkeit, die daraus resultiert, auch mit konkreten Auswirkungen wie hohen Scheidungsraten und der dramatisch steigenden Anzahl von verhaltensauffälligen Kindern, beruht meist nicht auf psychologischen Problemen, sondern einfach auf „Nicht-Wissen“ – es fehlt an kompetenten Ansprechpartnern und Angeboten, die bei der sachlichen Auseinandersetzung mit diesen wichtigen Beziehungsfragen helfen.

## Erfolgreiche Kommunikation ist lernbar

Hier greift das Konzept von Dr. Gundl Kutschera und dem Institut Kutschera, einem internationales Netzwerk von LehrtrainerInnen und RegionalpartnerInnen, das seit 1974 forscht, wie erfolgreiche Kommunikation und ein fröhliches, gleichwertiges Miteinander gelernt werden können. Das Institut bietet zahlreiche Kurse und Coachings an, in denen sowohl Paare als auch einzelne TeilnehmerInnen den bewussten Umgang mit zeitgemäßen, gleichberechtigten Familien- und Beziehungsrollen lernen können. Auch für Kinder bietet Institut Kutschera Unterstützung, z.B. bei der Bewältigung von Lernschwächen.

## Beziehungen im Rollenmodell

Basis der Trainings ist das von Dr. Gundl Kutschera ausgearbeitete Modell der fünf Rollen, in dem sich jeder Mensch bewegt. Jeder Mensch und jedes Paar lebt sein eigenes, individuelles Rollenmuster. Die Rollen werden fast immer unbewusst und unreflektiert übernommen, z.T. nach gesellschaftlichen Vorgaben, die nicht unbedingt zum persönlichen Lebensentwurf passen. In einer Paar-Beziehung sollten alle fünf Rollen gelebt werden. Fehlt auf Dauer eine Rolle ganz, führt dies zu Unzufriedenheit und dem Gefühl einer „Lücke“. Es fehlt etwas, aber man weiß nicht was.

Wichtig ist auch die Dynamik der Rollen: Wir wechseln unsere Rollen, meist unbewusst, entsprechend der jeweiligen Situation. Wenn beispielweise ein Baby in eine Familie kommt, muss das Paar voll und ganz als Eltern für das Kind da sein. Schon bald aber sollte die Ebene als Mann und Frau wieder mehr Gewichtung bekommen. Hier ist die Qualität der Zeit, die man der Paar-Beziehung widmet, wichtiger als die Quantität. Schon eine gemeinsame Aktivität pro Monat kann ausreichend sein, um am Anfang der Elternschaft die Paar-Beziehung zu stabilisieren. Wenn Eltern nach der Baby-Zeit wieder arbeiten gehen, kommt die Ebene „Beruf“ mit den Komponenten Führen bzw. Führen lassen dazu. Außerdem wechseln die Rollen für größere Geschwisterkinder.

## Fallstricke der fehlenden Rollenvorbilder

Nach vielen gesellschaftlichen Umbrüchen fehlen uns heute immer noch die positiven individuellen Vorbilder, z.B. bei Paaren, die sich Berufstätigkeit und Kindererziehung teilen wollen. Meist definieren wir unser Selbstverständnis nur über das, was wir nicht wollen („Ich will nicht so werden wie meine Mutter“). Genau diese unerwünschten Verhaltensweisen und Rollen

werden jedoch übernommen, wenn kein positiver neuer Entwurf als Orientierungsmuster existiert.

## Bewusster Umgang mit den Rollen

In den Kursen und Coachings vom Institut Kutschera lernen die TeilnehmerInnen, wie sie diese Rollen bewusst erkennen und bei innerlicher Stabilität wechseln und gestalten können. Die TrainerInnen vermitteln praktisches Handwerkszeug, um die Erkenntnisse im täglichen Leben umzusetzen mit Hilfe der Werkzeuge herauszufinden, was für jeden Einzelnen in der Familie „stimmt“ und was geändert werden sollte. Es entsteht eine innere Vorstellung vom glücklichen Familienbild, das wir gestalten und lieben können – der notwendige Ausgangspunkt für die richtigen Veränderungen.

Damit erhalten die TeilnehmerInnen das entscheidende Rüstzeug für alle Familienphasen, in denen Rollen neu gefunden und definiert werden müssen: Vom jungen Paar über die Elternschaft, wenn die Kinder größer werden oder das Haus verlassen bis zum Eintritt in die Pension. Das Rollenverständnis hilft Menschen immer wieder neu, ihr Gefühlschaos zu ordnen und ihre individuelle Schwingung, die eigene Resonanz, zu finden. Damit finden Glück, Zufriedenheit und Lebensfreude Platz in jeder Lebensphase. Für langjährige Partnerschaften ist dies ein außerordentlicher Gewinn: Es verhilft Paaren dazu, sich immer wieder neu zu begegnen und aufeinander einzulassen, nicht in den Anforderungen des Alltags zu erstarren – und sich immer wieder neu zu verlieben.