

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Münch, Bettina**

**Auszeit!**

Lifting für die Seele

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# Inhalt

Danksagung .....	7
Zu diesem Buch .....	8
1. Auszeiten und warum sie so wichtig sind! .....	13
2. Die Ehe – Ladenhüter oder immer noch en vogue? .....	32
3. Motive für eine Auszeit .....	55
4. Formen von Auszeiten .....	81
5. Praktische Vorbereitungen .....	116
6. »Den Stress habe ich mir selbst gemacht« – Innere Vorbereitung .....	135
7. Reaktionen .....	169
8. »Am besten nicht darauf eingehen« – Umgang mit Kritik .....	213
9. Auswirkungen von Auszeiten auf die Frau .....	225
10. Auswirkungen auf den Partner und die Beziehung .....	246
11. Auswirkungen auf die Familie .....	266
12. Ausblick .....	279
Anmerkungen .....	293
Quellen .....	295
Leseempfehlungen .....	297

## 1. Auszeiten und warum sie so wichtig sind!

Life is what happens to you  
while you're busy making other plans.  
*John Lennon*

1972 notierte die amerikanische Soziologin Jessie Bernard in ihrem bahnbrechenden Werk »The Future of Marriage« den Satz: »Die Ehe kann die weibliche Gesundheit gefährden!«<sup>3</sup> Seitdem fordern viele Frauen, diese Warnung ganz oben auf alle Heiratsurkunden zu setzen – und zwar vor der Unterzeichnung! Auch wenn Bernard in ihrem denkwürdigen Satz das Wörtchen »kann« verwendete und nicht »wird«, so wurde ihre Behauptung immer wieder durch zahlreiche Studien belegt. Darin berichten verheiratete Frauen »um 20 % häufiger von Depressionen als alleinstehende Frauen und dreimal so häufig von schweren Neurosen«<sup>4</sup>. Auch unter Nervenzusammenbrüchen, Nervosität, Herzklopfen und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Händezittern, Schwindelanfällen, Albträumen, Hypochondrie, Passivität, Agoraphobie und anderen Phobien, Unzufriedenheit mit ihrem Aussehen sowie überwältigenden Schuld- und Schamgefühlen leiden verheiratete Frauen deutlich häufiger als unverheiratete.<sup>5</sup> Für Männer gilt genau das Gegenteil. Auch wenn sie gern damit kokettieren, zur Ehe gezwungen worden zu sein, geht

es verheirateten Männern im Vergleich zu ledigen wesentlich besser. Sie sind gesünder, ernähren sich besser (oder *werden* besser ernährt), sind zufriedener mit sich und ihrem Leben und sie leben länger als ihre unverheirateten Geschlechtsge-  
nossen.

Sosehr verheirateten Männern ein Leben in Gesundheit und Zufriedenheit zu gönnen ist, wäre es doch wünschenswert, dass es ihren Frauen ebenso erginge. Doch das ist keine Selbstverständlichkeit. Viele Frauen neigen dazu, sich zu sehr um ihren Mann (und ihre Kinder) zu kümmern und zu wenig um sich selbst. In meinem ersten Buch habe ich mich ausgiebig mit diesem Thema beschäftigt und bin dabei zu der aberwitzigen Feststellung gekommen, dass diese Aufopferung Frauen nicht nur geistig und körperlich schadet, sondern dass sie sich auch nicht lohnt! Niemand bedankt sich bei einer Frau, die auf ihre Wünsche und Träume verzichtet und über ihre eigenen Bedürfnisse hinweggeht, um sich ganz ihrem Mann und ihren Kindern zu widmen. Sie wird für ihre Aufopferung nicht mehr, sondern weniger geschätzt. Ein derart gehätschelter Ehemann wird durch die »Pflege« seiner Frau kein besserer Ehemann (höchstens ein noch anspruchsvoller und fordernderer), noch werden aus verwöhnten Kindern im positiven Sinne herausragende Menschen. Im Gegenteil! Eine meiner Gesprächspartnerinnen fasste diese Erfahrung in den Worten zusammen: »Wer sich zur Putze seiner Familie macht, wird auch so behandelt!«

Aber auch Frauen, die sich für Mann und Kind nicht in der Luft zerreißen, kennen das Gefühl, mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu kurz zu kommen. Unbemerkt gehen, vor allem dort, wo Kinder vorhanden sind, eigene Freiräume verloren, werden eigene Interessen aus Zeitmangel,

Pflicht- und / oder Schuldgefühlen hintangestellt. Wie kommt es dazu?

## Die Erziehungsfalle

Frauen werden von klein auf darin bestärkt, in Beziehungen aufzugehen und alles für deren Erhalt und Pflege zu tun, dafür eigene Interessen zurückzustellen und sich den Wünschen anderer anzupassen. Während in der Erziehung von Jungen Auseinandersetzungen und Trennungen unter Spielgefährten als dazugehörend toleriert werden, hält man Mädchen viel stärker dazu an, Konflikte zu vermeiden und darauf zu achten, mit ihren FreundInnen einig zu bleiben. Als Mutter einer Tochter erlebe ich diese Denk- und Handlungsweisen jeden Tag. So wird in Familien mit Söhnen auf aggressives oder ausgrenzendes Verhalten meist viel gelassener reagiert als in Familien mit Töchtern. »Jungs sind eben Jungs«, wird häufig lächelnd erklärt, während das gleiche Verhalten von Mädchen auf Unverständnis und Irritation stößt. Viel seltener als im umgekehrten Fall werden Jungen dazu angehalten, sich um einen Gast zu kümmern oder gar zu seinen Gunsten auf eigene Spielvorlieben zu verzichten.

Wenn ich mit meiner Tochter eine Familie mit Jungen besuche und es stellt sich heraus, dass die Chemie zwischen den Kindern an diesem Tag nicht stimmt, kann es vorkommen, dass meine Tochter die ganze Zeit bei den Erwachsenen sitzt oder für sich spielt, weil die Jungen »keinen Bock« auf sie haben. Niemand käme auf die Idee, von einem autobesessenen Jungen zu verlangen, sich dem Puppenspiel eines Mädchens

zu widmen. Umgekehrt jedoch werden Mädchen ständig dazu angehalten, sich auf die Spielvorstellungen von Jungen einzulassen. Und allen guten Vorsätzen zum Trotz erreicht die Botschaft schneller ihr Ziel, als Eltern dagegenhalten können. Meine Tochter packte mit fünf Jahren freiwillig ihre Dinosaurier ein, als sie einen Spielgefährten besuchen ging, obwohl sie sonst kaum ohne Puppe vor die Haustür geht. Auf den Besucherjungen, der mit einer Puppe im Gepäck bei uns auftaucht, wartet sie heute noch vergeblich.

Nach wie vor lernen Mädchen, dass es *ihre* Aufgabe ist, Beziehungen zu pflegen und dafür persönliche Interessen zurückzustellen. Dass es ebenso wichtig ist, eigene Bedürfnisse, Grenzen und Freiräume zu respektieren, gehört leider nicht zum üblichen Erziehungskanon.

Die geschlechtsspezifischen Erwartungshaltungen setzen sich im Erwachsenenleben fort. Im Gegensatz zu Frauen würde niemand von Männern erwarten, »mit der Heirat ihre Bedürfnisse und sexuellen Wünsche aufzugeben (obwohl sie es könnten), um gute Ehemänner zu sein; man geht davon aus, dass ein Mann um das eigene Wohl besorgt sein und Vergnügen und Erfüllung außerhalb seiner Familie finden darf, ohne dem Wohlergehen seiner Familie zu schaden oder Zweifel an seiner Rolle als guter Ehemann oder Vater zu wecken ... niemand wird ihn für »egoistisch« oder für einen schlechten Ehemann halten, nur weil er seine persönlichen Ziele verfolgt, während er sich dessen ungeachtet auch seiner Familie widmet«, schreibt Dalma Heyn in ihrem Buch »Die Heiratsfalle«. <sup>6</sup>

Es ist Zeit für Frauen, den Irrglauben abzulegen, nur sie allein trügen die Verantwortung für Wohl und Wehe ihrer Beziehung(en). Eine Beziehung ist erst dann gut, wenn beide

Partner zu ihrem Erhalt beitragen, wenn die Wünsche und Bedürfnisse des einen ebenso geachtet werden wie die des anderen und die Freiheit des einen ebenso viel gilt wie die des anderen.

## **Getrennt sein heißt trotzdem zusammen**

Viele Frauen sind überzeugt, die wahre Liebe sei daran zu erkennen, dass Mann und Frau in ihrer Beziehung zu einer symbiotischen Einheit verschmelzen, die alle von der Partnerschaft unabhängigen Bedürfnisse in Luft auflöst. Genau so wird es uns im Fernsehen und im Kino schließlich vorge-macht. Nur dass der Film immer dann endet, wenn es mit der Beziehung richtig losgeht. Und eigentlich wissen die meisten von uns schon aus dem eigenen Elternhaus, dass es mit der symbiotischen Einheit nicht allzu weit her sein kann. Aber wer schwört sich nicht spätestens als Teenager, einmal alles ganz anders machen zu wollen als die eigenen Eltern?

Der Glaube an die Liebe als Akt der Verschmelzung ist eine gefährliche romantische Falle, weil er das natürliche Bedürfnis nach Freiraum, nach Respekt vor den eigenen Grenzen verleugnet. Doch persönliche Freiräume sind nicht nur unverzichtbar, um mit sich selbst in Einklang zu bleiben und eigene Bedürfnisse erspüren und befriedigen zu können, genauso wichtig sind sie auch für den Erhalt der Partnerschaft, weil wir nur so die Möglichkeit bekommen, wieder Sehnsucht nacheinander zu verspüren. Diese Ansicht vertritt auch die bekannte Funk- und Fernsehmoderatorin Susanne Fröhlich, die selbst verheiratet und Mutter zweier Kinder ist:

Wenn wir uns als Frauen, die berufstätig sind und Kinder haben oder in einer langen Partnerschaft leben oder was auch immer, ewig aufreiben, dann funktioniert das alles nicht. Ich glaube, es funktioniert nur, wenn man sich seine Freiräume nimmt. Und deswegen muss man sie auch nehmen, denn wer keinen Freiraum hat, kann auch keine wahnsinnig lange Partnerschaft haben. Ich glaube, das geht einfach nicht. Oder jedenfalls keine, die einen zufrieden stellt. Das kann nicht funktionieren.

Das Scheitern vieler Beziehungen sei nicht auf zu viel Distanz, sondern auf den Anspruch nach zu viel Nähe zurückzuführen, befindet der Psychotherapeut Hans Jellouschek. »Wenn Paare öfter bereit wären, sich innerhalb der Beziehung zu trennen, würden sie sich wieder treffen in einer neuen Phase der Vereinigung auf einer reiferen Stufe. Wenn sie es riskieren und aushalten würden, daß sie und ihr Partner zu gewissen Zeiten eigene Wege beschreiten müssen, wäre eine endgültige Trennung viel seltener nötig«, schreibt er.<sup>7</sup> Statt eine *endgültige* Trennung zu riskieren, sollten wir also hin und wieder eine *vorübergehende* Trennung von Mann und Kindern praktizieren – zu unserem eigenen und zum Nutzen der Partnerschaft. Wir sollten lernen zu erkennen, wann es Zeit ist, eine Auszeit zu nehmen.

## Die »klassische« Auszeit

Während es in unserer Geschichte von Männern nur so wimmelt, die Frau und Kinder daheim lassen, um als Ritter, Sol-



daten oder Abenteurer auszuziehen und die Welt zu »retten« oder zu entdecken, gibt es für Frauen traditionell nur eine Möglichkeit, sich für eine Weile aus dem Ehe- und Familienleben zurückzuziehen – durch Krankheit. Cheryl Jarvis weist in ihrem Buch »Urlaub von der Ehe« darauf hin, dass die Ärzte im viktorianischen Zeitalter als Therapie gegen die Hysterie, einer unter anderem durch Angstzustände gekennzeichneten psychischen Störung, zum Beispiel Reisen oder andere Unternehmungen empfahlen, die das Nervensystem anregen. Auch bei Neurasthenie, einer Störung, die durch Erschöpfung und Reizbarkeit gekennzeichnet ist, wurde zur Trennung von Familie und gewohnter Umgebung geraten. Sanatorien und andere Kureinrichtungen hatten in dieser Zeit Hochkonjunktur. »Kein Wunder, dass diese Krankheiten als vornehmlich weibliche Gebrechen galten. Kein Wunder, dass sie viel zu häufig diagnostiziert wurden. Kein Wunder, dass man sie nur in den mittleren und höheren Schichten fand, die sich überhaupt einen Rückzug oder eine Schiffsreise leisten konnten. Kein Wunder, dass diese ›Behandlungen‹ gute Erfolge zeitigten. Krank zu werden war eine der wenigen akzeptablen Methoden, wie Frauen Zeit für sich selbst herauschinden konnten.«<sup>8</sup>

Daran hat sich bis heute nicht allzu viel geändert. Noch vor wenigen Jahren war die klassische Auszeit für eine Ehefrau und Mutter die so genannte Müttergenesungskur, die Frauen, je nach Bedürfnis, mit und ohne Kind(er) in Anspruch nehmen können. Eine Mütterkur ist fällig, wenn eine Frau körperlich und psychisch am Ende ist. Der Unterschied zur viktorianischen Zeit liegt darin, dass die Kuraufenthalte heute nicht mehr nur der zahlungskräftigen Oberschicht vorbehalten sind, sondern, von den Krankenkassen bezahlt, theoretisch

von allen Müttern wahrgenommen werden können. Praktisch befinden wir uns allerdings bereits wieder auf dem Rückweg ins viktorianische Zeitalter. Da die Krankenkassen sich immer häufiger weigern, solche Kuren zu genehmigen und zu bezahlen (40–60 % der Erstanträge werden heute abgelehnt), droht Müttergenesungskuren vielleicht schon in wenigen Jahren das Aus. Dabei hat sich nach Einschätzung des Müttergenesungswerkes die Situation der Mütter in Deutschland dramatisch verschlechtert.

Jede fünfte Mutter geriete heute in den Teufelskreis von psychosozialer Risikolage und Krankheit, berichtet die Kuratoriumsvorsitzende des Müttergenesungswerkes, Adelheid Bonnemann-Böhner.<sup>9</sup> Und eine Beraterin für Müttergenesung bei der evangelischen Frauenhilfe schilderte mir am Telefon die konkrete Situation so:

Die Lobby für Müttergenesung ist im Moment ganz, ganz schlecht. Schwierigkeiten kommen hauptsächlich von den Krankenkassen, die solche Kuren nicht mehr finanzieren wollen. Das ist ihnen zu teuer. Frauen haben bei den Krankenkassen ganz schlechte Karten. Da kommen haarsträubende Ablehnungen: ›Anderen Frauen geht es auch so. Das brauchen Sie nicht. Machen Sie erst mal ambulant etwas.‹ Aber ambulant gibt es kaum noch Angebote. Da ist also ganz viel Frust auf der Seite der Frauen.

Die Vermittlungsstellen für Müttergenesungskuren sind inzwischen überwiegend damit beschäftigt, Frauen bei der Durchfechtung ihres Kurantrages zu unterstützen. Doch mehr und mehr Vermittlungsbüros müssen die Arbeit einstellen, weil sie nicht mehr finanzierbar sind und ihre Arbeit immer seltener

zum Erfolg führt. Ohne diese Unterstützung stehen die Antragstellerinnen völlig allein da und werden irgendwann entmutigt aufgeben. Das Dramatische an dieser Situation ist, dass gerade jene Frauen, die einen Kurantrag stellen, ohnehin bereits sehr krank und belastet sind. Zurückweisungen durch Ärzte und Krankenkassen à la »Das brauchen Sie nicht. Anderen Frauen geht es auch so« sind da besonders zynisch.

Die Kurhäuser und -einrichtungen setzen inzwischen mehr und mehr auf die Privatinitiative der Frauen. So bieten Mütterkurhäuser beispielsweise auch über das Internet Kuren, Wellness-Wochenenden oder -aufenthalte an.

Frauen sind also mehr denn je gefordert, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, auf sich zu achten und es möglichst gar nicht erst so weit kommen zu lassen, dass ein Kurantrag nötig wird. Es ist sicher nicht immer leicht, sich für eine Weile aus dem Berufs-, Ehe- und Familienleben herauszulösen, um etwas nur für sich zu tun. Aber Sie werden im Laufe dieses Buches feststellen, dass sich Auszeiten nicht nur auf jene positiv auswirken, die sie nehmen, sondern darüber hinaus auch auf den Partner, die Beziehung und den Nachwuchs.

## **Heutige Auszeiten**

Was unter einer Auszeit zu verstehen ist, definiert jede Frau ein wenig anders, je nachdem, wie ihre persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Neigungen aussehen. Gemeinsam ist allen Arten von Auszeiten jedoch, dass eine Frau dafür – ohne Mann und Kind(er) – für eine bestimmte Zeit von zu Hause fortgeht, um etwas nur für sich zu tun. Dabei lassen sich drei

wesentliche Bedürfnisse unterscheiden, die die Motive einer Frau, sich eine Auszeit zu nehmen, in unterschiedlicher Ausprägung beeinflussen:

- einen eigenen Bereich pflegen,
- eine begrenzte Zeit für sich sein und sich neu spüren,
- etwas positiv verändern.

Dabei sagt das, was eine Frau in ihrer Auszeit *tut*, noch nichts darüber aus, was es für sie *bedeutet*. Zwei Frauen können gemeinsam die Wüste Gobi durchqueren und dennoch ein gänzlich unterschiedliches Verständnis von dem haben, was sie dort tun. Die eine geht damit vielleicht ganz selbstverständlich ihrem Hobby nach, für die andere ist es eine, wenn auch extreme Möglichkeit, für einige Zeit die Familie hinter sich zu lassen und nur sie selbst zu sein. Der Psychoanalytiker Micha Hilgers, Dozent am Alfred-Adler-Institut Aachen-Köln, weist darauf hin, dass ein Mangel an eigenen Freiräumen nicht nur den Verlust von persönlichen Grenzen und eigener Identität nach sich ziehen kann, sondern damit unmittelbar verbunden auch der sexuellen Anziehung in der Beziehung. »Der Zauber des anderen bleibt dauerhaft nur gewahrt, wenn es dem Paar gelingt, Bereiche zu schaffen, in denen jeder weiterhin ein eigenes Leben führt. Das muss keineswegs Berufstätigkeit sein; wesentlich für die Sehnsucht nacheinander ist die ausgewogene Balance zwischen gemeinsamen Aktivitäten und getrennten Bereichen.«<sup>10</sup>

Definitiv keine Auszeiten sind Urlaube mit Mann oder Familie, Geschäftsreisen zu Konferenzen oder Besuche bei Freundin oder Schwester, weil diese krank im Bett liegt und drei Kinder versorgt werden müssen. Auszeiten sind Zeiten,