Foto: Shutterstock

Angelika Klammer: Neue Rubrik zum Thema „Lebenshilfe“

„Viele Frauen sind ausgebrannt“

„Ich erlebe viele Frauen, die aufgrund der Mehrfachbelastungen regelrecht ausgebrannt sind, die nicht wissen, wo sie überhaupt noch als Frau, Mutter und Mensch stehen. Sie versuchen, allem gerecht zu werden, und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst, bis sie sich selbst überhaupt nicht mehr wahrnehmen“, sagt Dr. Angelika Klammer. Die Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin wird künftig regelmäßig in der Zeitschrift „Die Südtiroler Frau“ die neue Rubrik „Lebenshilfe“ betreuen. Dabei wird sie zu verschiedenen psychologischen Konfliktthemen und zu Themen aus der Psychotherapie und aus dem Achtsamkeitsbereich Stellung nehmen.

„Die Südtiroler Frau“: *Wie schätzen Sie die heutige Situation vieler Frauen, Paare und Familien ein?*

Angelika Klammer: Es ist heute schwer geworden, als Paar und als Familie den gesellschaftlichen Ansprüchen zu genügen, und zwar durch alle Schichten und Berufe hindurch. Viele Paare können nicht mehr miteinander reden, nichts mehr zwischen ihnen läuft. Sie haben das Gefühl, ihre Liebe ist weg, und sie wissen nicht, ob sie zusammenbleiben wollen oder sich besser trennen sollen. Hinter diesem Erleben verbergen sich verschiedene Widersprüche unserer heutigen Zeit wie Berufs- und Familienleben, individuelle Entwicklung-familiäre Entwicklung, Gleichwertigkeit, Gleichberechtigung.

„Die Südtiroler Frau“: *Thema Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung – in den 1960er Jahren haben die Frauen damit angefangen NEIN zu sagen, um damit die patriarchalischen Verhältnisse zu sprengen.*

Angelika Klammer: Ja, die Frauen haben diesbezüglich einen äußerst bedeutsamen Beitrag geleistet, indem sie ihr Recht wahrgenommen haben, NEIN zu sagen. Das ist das, was die Qualität von Beziehung unter anderem ausmacht. Frauen üben ihrerseits Macht aus, was heute in Beziehungen oft dazu führt, dass sich der Mann zurückzieht. So werden oft Konflikte und Auseinandersetzungen vermieden. Wobei diese vordergründige Anpassung von Seiten des Mannes oft direkt zu einem „Nebeneinanderherleben“ führt und letztlich oft die Trennung zur Folge hat. Denn wenn sich ein Part in einer Partnerschaft ständig nur anpasst, dann findet keine persönliche Begegnung mehr statt, und so stirbt die Beziehung nach und nach.

„Die Südtiroler Frau“: *Und dann sind es heutzutage die Frauen, die den ersten Schritt in Richtung Trennung machen?*

Angelika Klammer: Ja, das stimmt, denn besonders die Frauen empfinden diese mangelnde Beziehung als unbefriedigend, da sie mit der Zeit sehr einsam dastehen. Und wenn man sich schon einsam fühlt, dann will man irgendwann auch allein leben. Denn die Ehe ist heute keine soziale Notwendigkeit mehr, es geht darin mehr um Beziehung und weniger um Verpflichtung.

„Die Südtiroler Frau“: *Inwieweit ist es so schwer, NEIN zu sagen?*

Angelika Klammer: Es ist tatsächlich schwer, in einer Liebesbeziehung, aber auch in anderen menschlichen Beziehungen NEIN zu sagen. Man möchte eigentlich immer JA sagen. Dahinter steckt oft sehr viel Angst – Angst, vor Liebesverlust, Angst verlassen zu werden, Angst vor Abwertung, aber auch die Angst, den anderen zu kränken, ihn zu verletzen. Trotzdem muss genau dieses NEIN in einer Liebesbeziehung möglich sein, sonst finden wir uns plötzlich in einer Situation wieder, welche einer schlechten Ökonomie gleichkommt: „Ich habe jetzt zehnmal JA gesagt, wo ich eigentlich lieber NEIN gesagt hätte, nun schuldest du mir zehnmal …“ Wir tauschen dann Schuld gegen Schuld. Ständig JA zu sagen, bedeutet kein Mehr an Liebe, das müssen auch Mütter erkennen, sonst machen sie aus ihren Kindern Menschen, die sich immer schuldig fühlen. Wobei das heutige JA vieler Mütter ihren Kindern gegenüber aus Überlastung und Erschöpfung resultiert, was bei vielen Müttern ihrerseits wieder zu Schuldgefühlen führt.

„Die Südtiroler Frau“: *Inwiefern hat sich die Lebenssituation der Frauen und Mütter heute verändert?*

Angelika Klammer: Frauen sind heute sehr oft in Arbeitsbeziehungen eingebunden, sind verantwortlich für Haushalt, Kindererziehung. Sind also vielen Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Ich erlebe viele Frauen, die regelrecht ausgebrannt sind, die nicht wissen, wo sie überhaupt noch als Frau, Mutter und Mensch stehen. Sie versuchen, allem gerecht zu werden, und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst, bis sie sich selbst überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Sie sind Ausdruck einer Zeit, in welcher Anerkennung vor allem

Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

über den Beruf gewährleistet wird. Kindererziehung hat gesellschaftlich gesehen nicht wirklich einen hohen Stellenwert. Emanzipation heißt heute vielfach noch, „es dem Mann gleichtun“.

„Die Südtiroler Frau“: *Wie meinen Sie das?*

Angelika Klammer: Der bisherigen Emanzipationsbewegung ist es meines Erachtens noch nicht gelungen, dieses Problem befriedigend zu lösen, weil Mütterlichkeit mit heftigen ideologischen Argumenten abgewertet wird. Leider muss heute immer noch das Recht der Frau auf gleiche soziale Chancen auf Kosten der Kinder erstritten werden, da die Mutterfunktion abgewertet ist. So sehen sich viele Mütter häufig gezwungen, nach der Geburt ihres Kindes sehr schnell in den Arbeitsprozess wieder einzusteigen.

„Die Südtiroler Frau“: *Wie soll man damit umgehen? Was schlagen Sie vor?*

Angelika Klammer: Wichtig ist die schrittweise Befreiung von den heute immer noch sozial fixierten, oft verinnerlichten Werten und Vorstellungen, welche Mann und Frau zunehmend als widersprüchlich und nicht mehr gültig ansehen. Die Orientierung an Wachstumsutopie und Leistungsideologie wird in der derzeitigen Krise zunehmend als unbefriedigend erlebt und das kann uns allen zusätzlich helfen, uns mehr zu einer Beziehungskultur zu entwickeln, wo die Erfüllung mehr aus menschlicher Verbundenheit ermöglicht wird als durch Erfolg in der Arbeitswelt. Den Frauen und Müttern von heute sollte zunehmend die Chance zuteil werden, eigene Lebensentwürfe zu entwickeln, wobei sie sich wirklich an eigenen Werten und Bedürfnissen orientieren sollten, ohne irgendwelchen gesellschaftlichen Standards nachrennen zu müssen.

„Die Südtiroler Frau“: *Was heißt das konkret?*

Angelika Klammer: Konkret heißt das, dass gesellschaftlich und politisch gewisse Sachzwänge in der Arbeitswelt ernsthaft diskutiert werden müssen, welche eine gemeinsame Übernahme der Verantwortung für die Familienarbeit beider Eltern verhindern. Die Erziehungsarbeit der ersten drei Lebensjahre muss in irgendeiner Form anerkannt werden, ob als Rentenanspruch oder als finanzielle Entschädigung – z. B. auch über eine Grundsicherung. Mutter sein und als Mutter trotzdem das Eigene zu leben, z. B. über den Beruf, bleibt immer eine persönliche Herausforderung, welcher sich jede einzelne Mutter aufgrund der persönlichen Umstände und ihrer Werthaltungen stellen muss. Um diesen Balanceakt zu schaffen, braucht es eine Vielzahl von Unterstützungen, sei es durch den Partner, sei es durch die Großfamilie, aber auch durch die Institutionen. Die vielfältigen Unterstützungen sollten eine möglichst große Wahlfreiheit der Mütter unterstützen.

„Die Südtiroler Frau“: *Was kann man abschließend noch sagen?*

Angelika Klammer: Diese Vielzahl an Bedingungen und Maßnahmen bereiten den Boden für mehr Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern, wobei der wichtigste Bereich die gemeinsame Übernahme der Familienarbeit ist, da diese im besonderen Maße das Wir-Gefühl in der Partnerschaft fördert. Denn nur in einer gleichberechtigten Partnerschaft ist Liebe möglich und kann auch wachsen.

Unsere Aktionspartner: aveo tours, THERME MERAN TERME MERANO

Das Spielreglement ist in der Abteilung Athesia Marketing & Event hinterlegt.