

KOMMENTAR

**Marlies  
Mohr**

## Denn sie wissen, was sie tun

**E**s ist ein ewig aktuelles Thema, weil in beinahe allen Schlafzimmern der Welt zu Hause. Oder kennen Sie jemanden, der nicht schnarcht? Irgendeinmal trifft es jeden. Wenn man erkältet ist, beispielsweise. Aber es gibt genug Menschen, die chronisch schnarchen und damit nicht nur ihre Beziehung, sondern auch die Gesundheit gehörig strapazieren. Meistens sind es dann die Frauen, die geplagt von der nächtlichen Geräuschkulisse, die Reißleine ziehen. Und das nicht aus Bosheit. Vielmehr sorgen sie sich um



das Wohlergehen ihres Partners. Denn Atemaussetzer, die mit Schnarchen einhergehen, stellen ein massives Risiko dar. So ist etwa bewiesen, dass viele Unfälle durch Sekundenschlaf eine Folge der von Schlafapnoe verursachten Tagesmüdigkeit sind. Doch Schnarchen stellt kein unabwendbares Schicksal dar. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Behandlung. Ob das Core-Training hilft, weiß

ich nicht. Mit Sicherheit kann es aber dazu beitragen, unsere Körpermitte zu stärken und Schmerzen am Bewegungsapparat vorzubeugen. Auch geistige Fitness ist Teil des Wohlbefindens. Und eine gute Ernährung sowieso. Zu all' diesen Themen finden Sie wieder zahlreiche Tipps im neuen Journal. Viel Spaß beim Lesen und, liebe Männer, hören Sie auf Ihre Frauen, wenn's ums Schnarchen geht!

marlies.mohr@vn.vol.at

### IMPRESSUM

#### REDAKTION

Marlies Mohr  
Tel. 0664 80588-385, E-Mail: marlies.mohr@vn.vol.at

#### VERKAUF

Carina Wiedl  
Tel. 05572 501-278, E-Mail: carina.wiedl@medienhaus.at

#### BEITRÄGE, FOTOS UND QUELLEN:

Marlies Mohr, Vorarlberger Kinderdorf, Omicron, Philipp Steuerer, Bernd Hofmeister, Roland Paulitsch, Shutterstock

Verleger (Eigentümer), Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller: Eugen Russ Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei Gesellschaft mbH, Herstellungs- und Verlagsort, alle 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1, Redaktion und Anzeigen: Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach

## Das wichtigste Gepäck ist die Liebe

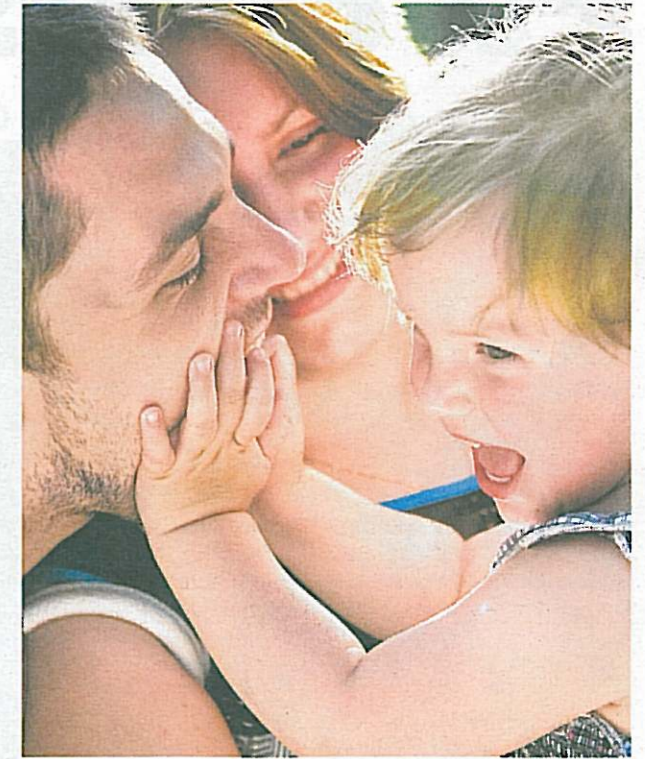
**Vorstellungen vom „perfekten Kind“ setzen Eltern und Kinder unter Druck.**

**BREGENZ.** Was macht gute Eltern aus? Mit Sicherheit nicht der Wunsch nach einem „perfekten Kind“. Das wurde bei einem Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfes klar. Die dreifache Mutter und Theologin, Dr. Christiane Kohler-Weiss, hielt ein Plädoyer wider den Anforderungswahn.

Gesund soll es sein, intelligent, hübsch, fröhlich, kreativ, kein Störenfried, musikalisch, gesellig, selbstbewusst und durchsetzungsfähig: Das „perfekte Kind“ entspringt laut Dr. Christiane Kohler-Weiss „maßlosen Träumen der Eltern, die viel mit ihren Sehnsüchten und nichts mit der Realität zu tun haben“. Die Mittelschicht sei stark von der Angst beeinflusst, dass ihre Kinder vom sozialen Abstieg bedroht sind, dass sie unbedingt bei den Besten sein müssen, um nicht zu scheitern, so die Theologin. „Diese Angst ist der Auslöser für Eltern, sich und ihre Kinder zunehmend unter Druck zu setzen.“

#### Veränderte Zukunft

Nährboden dafür ist eine unbarmherzige Leistungsgesellschaft. Eine Welt, die sich in den letzten 50 Jahren radikal verändert hat. Neue Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik würden Kinder immer mehr zu einem Objekt der Planung machen. „Das Kind wird wie ein Produkt behandelt und muss entsprechend dieser Logik dem perfekten Modell entsprechen“, so Kohler-Weiss. Gestiegen sind auch die Erkenntnisse aus Medizin und Lernforschung - neues Wissen, das von Eltern immer wieder Entscheidungen abverlangt, was getan und was weggelassen werden



Zuwendung und Zeit bereichern die Eltern-Kind-Beziehung.

**„Kinder haben ein Recht auf ihre eigenen Erfahrungen.“**

CHRISTIANE KOHLER-WEISS

soll, was gut und richtig ist. Darüber hinaus habe sich das Bild von der Zukunft verändert. „Die Zukunft wird als Bedrohung gesehen, ist geprägt von Misstrauen und einer allgemeinen Untergangsstimmung.“ Der daraus resultierende Anforderungs- und Förderungswahn schade allen, führe zu permanenten Selbstzweifeln der Eltern und lasse keine, aber durchaus notwendige Fehler zu.

#### Recht auf Erfahrungen

Kinder haben ein Recht auf ihre eigenen, auch negativen Erfahrungen, inklusive dem Recht auf Scheitern: Das ist nur eine ihrer 15 Thesen für gute Eltern. Da ist auch die Rede von der Hoffnung auf das eigene Leben der Eltern, Empathie für die Kinder, altersgemäß Verantwortung geben, verzeihen können. Das wichtigste Gepäck aber sei die Liebe. Die Theologin plä-

diert dafür, sich darauf zu besinnen, was gute Eltern eigentlich ausmacht. Das habe nichts damit zu tun, Kinder zu allen erdenklichen Kursen und Angeboten zu fahren, und nichts mit durchgestylten Kindergeburtstagen.

#### Mut zur Mäßigung

Sie wünscht den Eltern Mut zur Mäßigung. Die zentrale These der evangelischen Pfarrerin ließ viele aus dem Publikum aufatmen. „Wichtig sind die Hoffnung, dass unsere Kinder das Gute im Leben finden werden, und das Vertrauen in die eigene Erziehungskompetenz.“ Vermehrt dem Gefühl folgen, Kinder so akzeptieren, wie sie sind, ihnen zuhören und bedingungslos ja zu ihnen sagen - was banal klingt, ist im Alltag oft vergessen. Kleine Rituale und gemeinsame unverplante Zeiten würden die Eltern-Kind-Beziehung bereichern und das erlebbar machen, worum es eigentlich geht: „Ich bin froh, dass ich dich habe.“

! Buchtipp: „Das perfekte Kind – eine Streitschrift wider den Anforderungswahn“ von Dr. Christiane Kohler-Weiss