

Podcast-Transkript „All Inclusive“

Episode 8: Cordula Stratmann

Cordula Stratmann

Erziehung ist Beziehung, Beziehung gestalten zum Kind. Und immer gucken, dass du den Kontakt nicht ganz verlierst.

Ninia LaGrande, aus dem Off

Willkommen bei "All Inclusive", dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich darf in diesem Podcast mit schlaunen Leuten über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit sprechen. Mein heutiger Gast ist Cordula Stratmann. Sie ist Autorin und Komödiantin. Vielen von euch ist sie sicher noch aus der Improtheater-TV-Show Schillerstraße bekannt und in ihrer Paraderolle der Annemie Hülchrath. Tatsächlich hat Cordula Stratmann ursprünglich Sozialarbeit studiert und eine Ausbildung zur systemischen Familientherapeutin gemacht. In dem Beruf arbeitet sie auch weiterhin. Und als wir in der WDR Talkshow Kölner Treff nebeneinander saßen, erzählte sie von ihren Erfahrungen mit der Erziehung von Kindern und der Situation von sozial benachteiligten Kindern. Dieses Zusammentreffen hat mich so beeindruckt, dass ich Sie in diesen Podcast eingeladen habe, um sie zu fragen: Cordula, wie humorvoll muss Erziehung sein? Und so viel kann ich verraten. Cordula ist ein tolles Vorbild, was Beziehung auf Augenhöhe mit den eigenen Kindern angeht. Sie hält Humor für überlebenswichtig und glaubt, dass wir die Kinder schon machen lassen können, ohne sie groß kontrollieren zu müssen. Familiäre Beziehung ist ihr großes Thema. Und dass wir als Familien ihr am Herzen liegen, das merkt man unserem Gespräch deutlich an. Warum auch hier mal der Humor abhanden kommt und was Cordula eigentlich von Inklusion hält, das hört ihr jetzt. Viel Spaß!

Ninia LaGrande

Cordula, Hallo! Wie geht's dir?

Cordula Stratmann

Hallo Ninia! Gut, danke. Heute strahlt die Sonne. Es ist frische Luft. Die Menschen waren jetzt gerade ganz freundlich, soweit ich das beurteilen kann. Auf dem Weg nach hier. Ich habe keine Beschwerden.

Ninia LaGrande

Nein, das freut mich sehr. Ich hab natürlich ein bisschen Angst, heute mit dir zu sprechen, weil ich dann immer denke und ich weiß nicht, ob dir das häufiger passiert. Wenn ich jetzt mit einer Familientherapeutin spreche, dann weiß sie danach alles über mich und weiß, was ich alles falsch mache. Kommt das öfter vor, dass Leute das denken, wenn sie, wenn sie mit dir sprechen, dass sie gleich denken, du analysierst sie sofort?

Cordula Stratmann

Ja, und es ist auch so. Und ja, ich weiß danach mehr über dich als du. Ich weiß danach auch mehr über dich als über mich. Und ich liege auch mit allem vollkommen richtig. (lacht)

Ninia LaGrande

Okay, gut, dann bin ich mal gespannt. Ich steige immer ein mit einem kleinen Entweder-oder-Spiel. Du musst dich für einen Begriff entscheiden. Kannst gerne auch noch etwas zu sagen, wie du magst. Das erste ist: Bühne oder Praxis?

Cordula Stratmann

Beides im Wechsel. So praktiziere ich das gerade und das macht große Freude, weil für mich beides zusammengehört. Ich bin komische Therapeutin oder therapeutische Komikerin. Also ich habe für mich keine Trennung. Ich kenne auch keine Trennung von U und E.

Ninia LaGrande

Impro oder Drehbuch?

Cordula Stratmann

Impro. Ganz klar. Wobei es fantastische Drehbücher gibt. Und etwas schreiben macht großen Spaß. Das mache ich auch gerade. Aber eigentlich finde ich Impro super. Ich habe im Studium

mit Improtheater angefangen, weil ich Leute kennenlernen wollte. Ich hab dann meinen Ehemann da getroffen.

Cordula Stratmann

Siehst du, siehst du?! Es führt immer zu etwas Gutem. Ja, und zwar aus sehr Gutem, oder?

Ninia LaGrande

Es war mir auch sehr viel Spaß. Auf jeden Fall. Liegen oder Sitzen?

Cordula Stratmann

Beides. Stehen und gehen. Nein, liegen und sitzen.

Ninia LaGrande

Karneval oder bloß raus hier?

Cordula Stratmann

Ah, eher bloß raus hier. Wobei ich den Karneval in seinem Ursprung. Also ich ich bin immer ambivalent, wenn ich eine Maus neben einer Nonne in einer Straßenbahn sitzen sehe. Da könnte ich die ganze Welt umarmen. Das finde ich sensationell. Aber ich kann ansonsten nicht so viel mit Menschenmassen anfangen. Also da, wo alle hingehen, da fühle ich mich nicht so wohl. Deswegen bin ich auf der Bühne, damit ich genug Platz für mich hab. (lacht)

Ninia LaGrande

Naja, vielleicht zum Karneval mal nach Hannover kommen, da sind nicht viele Menschen machen.

Cordula Stratmann

Das ist eine gute Idee!

Ninia LaGrande

Schweigen können oder immer alles direkt ansprechen?

Cordula Stratmann

Oh, schweigen können!

Ninia LaGrande

Okay. Yoga oder Boxen?

Cordula Stratmann

Yoga. Boxen ist glaub ich anstrengender, ne?

Ninia LaGrande

Weiß nicht, je nachdem was für ein Yoga man macht. Vielleicht. Es gibt ja auch so in einer Sauna, ne? Dass man dann quasi in einem ganz erhitzten Raum sich dann auch noch hinsetzt.

Cordula Stratmann

Mittlerweile gibt es Yoga ja in allem. Ja, das hat ja irgendwie normal als Yoga angefangen und mittlerweile gibt's ja Brillen-Yoga. Stimmt, Zahnpasta-Yoga. Ich weiß nicht. Es gibt ja Yoga in jeder Lebensdarbietung.

Ninia LaGrande

Schreiben oder Spielen?

Cordula Stratmann

Beides. Ja, unbedingt. Also ich liebe es zu schreiben. Ich brauch nicht soviel Publikum immer. Ja und dann. Ich schreibe sehr gern. Ich sitze gerne da und hab Spaß mit dem, was so entsteht. Und spielen ist aber auch sehr schön.

Ninia LaGrande

Sommer oder Winter?

Cordula Stratmann

Winter! Im Sommer gehen die Leute raus, als ob sie gerade noch im Badezimmer vor dem Spiegel gestanden hätten. Und ich möchte wirklich im Sommer sehr oft gerne Leute ansprechen und sagen: Entschuldigung, das ist Unterwäsche. Sie müssen nochmal. Sie waren gar nicht fertig, als sie rausgegangen sind. Das ist sehr, sehr peinlich. Aber ich helfe Ihnen grad. Gehen Sie schnell nochmal nach Hause und ziehen sich was an.

Ninia LaGrande

Ja, ich bin ja auch große Camping-Freundin. Da ist es dann nochmal schlimmer. Oh ja nee, das die Leute dann, weil die haben ja auch meistens gar kein richtiges Badezimmer. Einfach schwupps aus diesem Wald raus stolpern und ja, manchmal auch gar nicht angezogen sind.

Cordula Stratmann

Ja. Oh. Ah FKK Camping!

Ninia LaGrande

Das ist es nicht, aber manche machen das dann trotzdem.

Cordula Stratmann

Habt ihr einen festen Platz?

Ninia LaGrande

Nee. Wir fahren immer gerne rum, wenn wir nur drei Tage auf einem Platz. Es gibt einen großen Unterschied zwischen so Dauercampnern, die einen festen Platz haben. Und denen, die herumfahren. Das sind so ganz verschiedene Menschen.

Cordula Stratmann

Und ihr seid die, die herumfahren.

Ninia LaGrande

Wir sind die, die herumfahren.

Cordula Stratmann

Und macht ihr das häufig auch am Wochenende oder so im Urlaub?

Ninia LaGrande

Nee, beides im Urlaub und am Wochenende auch mal ein bisschen raus.

Cordula Stratmann

Da müsstet ihr nach Schweden ziehen, weil da gibt es fantastische Plätze, wo man wild campen darf. Und dann sitzt du an einem See und kannst das Glück nicht fassen. Weil's so schön ist, okay.

Ninia LaGrande

Ich werde das mit meinem Mann besprechen. Preisverleihung oder gemütlich im Wohnzimmer?

Cordula Stratmann

Letzteres ja, ja, gemütlich im Wohnzimmer.

Ninia LaGrande

Okay, das war's schon mit dem Spielchen.

Cordula Stratmann

Ja, klar. Gar nicht schlimm.

Ninia LaGrande

Ich würde heute gerne mit dir über Humor in der Erziehung sprechen. Ich glaube, ich hab's bitter nötig. Mein Kind ist dreieinhalb. Und ja, ich denke ungefähr alle zehn Minuten: ommm. (lacht) Wie macht man das? Dass man den Humor bei der Erziehung nicht verliert?

Cordula Stratmann

Och, indem man grundsätzlich, also ich meine wirklich grundsätzlich, jetzt nicht alles, aber es funktioniert nicht so gut, wenn man denkt: Ah, da gab's doch einen Trick. Achja, Humor. Man sollte sich grundsätzlich auch ohne Kind, allein schon für die Nachbarschaft oder für für das Leben mit sich selber für Humor entscheiden. Ich kann dir das gar nicht, ich kann dir die Alternative ehrlich gesagt gar nicht beschreiben, weil ich wirklich keinen Dunst habe, wie man ohne Humor den Tag vom Morgen an den Abend kriegt. Ich habe keine Idee, wie man das schaffen soll. Und also daraus folgt, dass ich jedem Kind wünsche, dass es humorvolle Eltern hat und dass ich allen Eltern sage: Du kriegst es eh nur mit Humor gelöst. Also kümmer dich drum, dass du da irgendwie einen Zugang legst zum Humor.

Ninia LaGrande

Ich habe mir natürlich, bevor ich Mutter geworden bin, vorgenommen, alles anders zu machen als meine Eltern. Und jetzt erwische ich mich ständig dabei, dass ich genau die gleichen Sätze sage, die meine Mutter auch gesagt hat oder die gleichen Sachen mache.

Cordula Stratmann

Weil viele von den Sätzen ja einfach stimmen! Zieh bitte was wärmeres an! Nein, du kannst nicht ohne Schuhe rausgehen! Das ist wirklich wahr im November.

Ninia LaGrande

Ja, das stimmt. Und andererseits mir aber tatsächlich auch Sachen wirklich anders mache, als sie es vielleicht gemacht hat. Und dann frage ich mich immer Was heißt das eigentlich? Erziehung? Also was, was mach ich hier eigentlich gerade? was ist Erziehung?

Cordula Stratmann

Ehrlich gesagt habe ich zu diesem Begriff nicht wirklichen Bezug. Erziehung ist Beziehung. Beziehung gestalten zum Kind. Und immer gucken, dass du den Kontakt nicht ganz verlierst. Also Erziehung – ich gehöre nicht zu denen, die sagen Ja, erziehen tue ich mein Kind nicht. Klar. Also wir haben den Begriff Erziehung. Okay, dann heißt das halt so. Und das, was ich mache ist... Jesper Juul hat immer gesagt Leuchtturm sein für die Kinder.

Ninia LaGrande, aus dem Off

Jesper Juul war ein dänischer Familientherapeut. Dessen Schlüsselsatz lautete Beziehung statt Erziehung. Juul war Gründer des Kappler Institute of Skandinavien im dänischen Odder. Und er hat zahlreiche Bücher über Familien und das Aufwachsen von Kindern geschrieben. In seinem bekanntesten Werk "Dein kompetentes Kind" schreibt Juul unter anderem, Zitat: "Kinder werden mit allen sozialen und menschlichen Eigenschaften geboren. Um diese weiterzuentwickeln, brauchen sie nichts als die Gegenwart von Erwachsenen, die sich menschlich und sozialverhalten. Jede Methode ist nicht nur überflüssig, sondern kontraproduktiv, weil sie die Kinder für ihre Nächsten zu Objekten macht." Zitat Ende. Juul war überzeugt, dass Kinder nicht erzogen, sondern in ihrer Entwicklung begleitet werden sollten. Mit dieser Grundhaltung hat er noch heute großen Einfluss auf Familien und therapeutische Ansätze.

Cordula Stratmann

Leuchtturm sein für die Kinder. Also für mich bedeutet das: Du musst eine feste Größe sein, für dein Kind eine Orientierung. Du musst dem Kind die Welt einordnen, erstmal. Du musst dich immer schon mit Loslassen beschäftigen. Also wir haben als Eltern selber ganz viel Arbeit. Wir haben nicht nur Kinder, die das Wachsen hinkriegen müssen und das Mensch werden, das erwachsener Mensch werden, hinkriegen müssen. Wir erwachsene Eltern haben damit zu tun, dass wir das Loslassen hinkriegen müssen und uns als Eltern auch immer wieder verändern. Das ist mir selber klar geworden. Also man kann noch so sehr Familientherapeutin sein. Wenn man keine Ahnung hat, wie sich das wirklich anfühlt, dann kann man vielleicht ein Naturtalent sein. Das kann auch ganz gut sein. Aber ich staune immer wieder darüber, was man so entdeckt als Mutter und/oder Vater, was man so für Herausforderungen hat. Und wenn mein Sohn mich herausfordert, dass ich ihn loslassen soll, hab ich ihm letztens gesagt: "Weißt du was? Das muss ich lernen. Ich habe keine Ahnung, wie das geht. Ich weiß, wie die Vergangenheit mit dir ist. Wie das ab morgen mit dir ist, weiß ich. Ich bin auch wie du, bin ich auch immer am Üben."

Ninia LaGrande

Manche sagen Ich mache das auch erst zum ersten Mal. Also ja, auch als Mutter oder Vater. Beim ersten Kind macht man den Job zum ersten Mal und auch irgendwie Trial and Error.

Cordula Stratmann

Das ist wirklich so und man braucht wahnsinnig viel Vertrauen für das Zusammenleben mit dem Kind, Vertrauen zu sich selber und zum Kind auch.

Ninia LaGrande

Inwiefern prägt uns die eigene Beziehung zu den eigenen Eltern?

Cordula Stratmann

Das ist mannigfaltig, weil manche, manche junge Eltern bemühen sich um ganz viel Distanz zu ihren eigenen Eltern, weil sie eventuell auch wirklich schmerzliche Erfahrungen gemacht haben und im Abstoßen davon bemühen sie sich um die Elternschaft für Ihr Kind. Manche sagen: Ich hatte eine ganz harmonische Beziehung mit meinen Eltern, da gibt's eigentlich nicht so viel zum Abstoßen. Es gibt so viele unterschiedliche Arten von Eltern-Kind-Beziehung, dass jeder, glaube ich, das für sich rauskriegen muss. Wen hab ich da überhaupt vor mir? Ich empfinde das oft auch so, dass wenn ich meinen Sohn angucke, ich finde den wirklich einen ganz tollen Menschen und bin dann oft wirklich tief berührt. Aber gar nicht, weil mein Mann und ich das so toll hingekriegt haben. Ich glaube, dass wir manches richtig gemacht haben und nicht ganz verkehrt. Aber ich sehe das nicht als meine Leistung. Mein Kind ist nicht mein Ergebnis. Ich gucke den an und denke: Boah, der ist wirklich... der ist ein Guter. Ich freue mich da dran, dass der Sohn so einen Kompass hat. Ist ein feiner Mensch. Und das habe ich nicht alleine hergestellt mit meinem Mann. Das machen die Kinder auch selber. Sie brauchen vielleicht genug Raum. Also ich. Wir vertrauen ihm sehr und das ist auch etwas, worauf Kinder sehr empfindlich reagieren. Also er reklamiert das sehr: traust du mir das nicht zu oder glaubst du mir nicht? Dann muss ich da eine gute Antwort drauf haben und nicht nur ja, ich traue dir das zu. Manches traue ich ihm natürlich nicht zu, weils auch nicht seinem Alter entspricht und auch nicht seiner Fähigkeit oder so. Aber dann braucht er eine anständige Antwort darauf. Ich traue dir das nicht zu, weil...! Ich mache mir da Gedanken drüber. Nicht einfach, weil: Ja, das kannst du nicht. Sondern wir müssen im Dialog sein mit unseren Kindern.

Ninia LaGrande

Kann man das vielleicht auch trainieren? Also ich finde, Humor und Gelassenheit gehört ja irgendwie auch so ein bisschen zusammen. Kann ich das trainieren, dass ich gelassener und humorvoller werde in der Beziehung zu meinen Kindern?

Cordula Stratmann

Ich glaube, als erstes hilft es zu entdecken, dass das hilfreich ist in der Beziehung zu deinem Kind. Und dann hilft es dir, dass du dich darum bemühst, es zu erwerben, wenn du es noch nicht hast. Also viele Menschen sind ja nicht souverän, weil die irgendwie so angestrengt groß geworden sind. Also ich habe manchmal den Eindruck, gerade wir Deutschen reklamieren ja viel, was wir schon alles haben durchmachen müssen. Gerade wir Deutschen haben dieses Problem. Was wir durchmachen mussten, ist auch ein bisschen absurd. Aber na gut. Irgendwie leiden ja viele von uns daran, was sie alles schon an Anstrengung hinter sich bringen mussten. Und ich glaube, diese Art von Selbstmitleid könnte man mal verabschieden und sich mit Lust und Wonne in das, was vor allem an Aufgaben liegt, rein schmeißen. Dazu gehört aber eine gewisse Fehlerfreundlichkeit. Ich glaube, viele Leute leiden daran, dass sie immer alles richtig machen wollen. Das Konzept verstehe ich z.B. auch nicht. Das Gehirn, also das geht ja gar nicht.

Ninia LaGrande

Auch die Frage: Was ist richtig beim Umgang mit dem Kind? Also ich meine, dass es kein Putzmittel trinkt. Das ist vielleicht richtig! (lacht)

Cordula Stratmann

Genau Ninia, solche Regeln gibt es. Es sollte kein Putzmittel trinken und es sollte im Winter Schuhe an den Füßen tragen, auch wenn es das nicht möchte. Ja

Ninia LaGrande

Ich bin ja selber kleinwüchsig und ich war immer irgendwie anders als die anderen um mich herum. Und meine Mutter hat mir von Anfang an ganz viele so humorvolle Sachen mit auf den Weg gegeben.

Cordula Stratmann

Was denn zum Beispiel?

Ninia LaGrande

Ja, zum Beispiel. Sie hat immer zu mir gesagt Ninia, es gibt große, kleine, dicke, dünne und ganz, ganz viele Doofe. Wenn ich nach Hause gekommen bin und von irgendeiner blöden Reaktion

oder so erzählt hab. Und dann sind wir eben immer so Erlebnisse durchgegangen. Und sie hat dann gesagt: Na ja, da kannst du ja so und so drauf reagieren. Also zum Beispiel, wenn ich gefragt werde: "Wie groß bist du denn?", dass ich dann nicht sage 138 Zentimeter, sondern: Das siehst du doch?" Also was ist das für eine Frage die wollen ja keine Zahl wissen. Ja, die wollen eher eine Erklärung dafür hören. Warum bist du so klein? Und solche Sachen hat sie mir immer mit auf den Weg gegeben. Siehst du das auch so, dass das ein gutes Mittel ist, um gerade Kinder, die vielleicht in irgendeiner Form, in Häckchen, anders sind als die Norm, so einen guten Rucksack mit durchs Leben zu geben?

Cordula Stratmann

Ja, ja, halte ich für wahnsinnig wichtig. Also ich glaube, dass viele Eltern ihre Kinder unterschätzen in der Fähigkeit, sich etwas größer und ganzer umzugucken. Viele Eltern unterstützen die Kinder in ihrer Ich-Sicht. Und wenn die Kinder mit einer Beschwerde kommen, das und das ist mir passiert, dann sind die Eltern quasi mit verletzt und das lassen wir uns nicht gefallen. Und du hilfst deinem Kind viel mehr, wie deine Mutter das bei dir gemacht hat, nämlich sich das ein bisschen größer angucken, nicht alleine dich damit angucken mit: "Was hat er gesagt? Das ist aber gemein. Also da sage ich aber da ruf ich mal die Mutter an!" Sondern solange es geht, dem Kind eine Entspannung und Gelassenheit mitgeben. Und die muss ich vorleben, indem ich mich eben nicht permanent angegriffen fühle. Und das ist eine andere Herausforderung. Bei Menschen mit Behinderung oder mit mit außergewöhnlichen Merkmalen. Ich empfinde das ehrlich gesagt aber als Herausforderung. Grundsätzlich für uns alle. Es ist so egal, ob du schwarz weiß, braun, gelb, grün, dick, dünn, groß, klein bist, sei einfach kein Arschloch. Das ist das einzige Wichtige.

Ninia LaGrande

Ja, das sehe ich ganz genauso. Ich finde es ganz witzig, dass meine Mutter heute, wenn sie mit mir durch die Stadt geht und ich bin jetzt 37, manchmal angegriffener ist von irgendwelchen Blicken als als ich fünf war oder so. Vielleicht hat sie sich da besser zusammenreißen können, damit ich das nicht allzu krass empfinde. Und heute denkt sie dann selber so: Fällt dir das gar nicht auf? Und mir fällt es tatsächlich meistens nicht auf, weil ich so gewohnt bin. Ja, und sie regt sich heute mehr auf als vor 20 Jahren. Das ist schon echt ganz spannend.

Cordula Stratmann

Wahrscheinlich weil sie nicht mehr so im aktiven Schutzmodus ist dir gegenüber. Das kann wirklich gut sein. Also wenn wir so eine Aufgabe haben, dann sind wir ja auch. Dann übernehmen wir so eine Aufgabe für jemanden. Und dann? Dann bemühen wir uns um eine bestimmte Substanz. Und wenn wir die Aufgabe nicht mehr haben, dann merken wir manchmal, wie empfindlich wir selber auch sind.

Ninia LaGrande

Ich finde das ganz spannend, wie sich Ansichten so in den letzten Jahrzehnten geändert haben. Ich war bei der Theaterinszenierung, wo unter anderem auf der Bühne ein Ratgeber des Jugendamtes München aus den Fünfzigern lag, wo den Vätern empfohlen wurde, nur bis zum vierten Lebensjahr mit den Kindern zu kuscheln, weil sie sich ansonsten zu sehr dran gewöhnen würden. Und dann hätten sie viele Enttäuschungen zu erleben. Heute ist das ja ganz anders. Es gibt heute genauso Ratgeber, du hast ja auch schon Jesper Juul erwähnt, und viele andere. Und ich finde, das ist gerade für meine Generation an Müttern eine große Herausforderung, sich durch diesen Ratgeber-Dschungel irgendwie durch zu schlängeln und nicht zu viel zu lesen, weil man sich sonst nur verrückt macht. Was hältst du von diesen Elternratgebern?

Cordula Stratmann

Ich habe überhaupt gar nichts an Ratgebern jemals angefasst und habe nur deswegen zu Jesper Juul gegriffen, weil ich den, ich meine, da war ich sogar noch gar keine Mutter... ich hab den kennengelernt als familientherapeutischen Kollegen und fand den wirklich klasse. Ich fand einfach die Eindeutigkeit, mit der er gesagt hat: Erziehung ist Beziehung und die Entspantheit und Zugewandtheit, also diese Unbeirrbarkeit, mit der die Eltern ihre Rolle übernehmen sollen, hat mir gut gefallen. Und die Fehlerfreundlichkeit dabei. Und ich habe ein langes Interview mit ihm gelesen und fand das ganz klasse. Deswegen hab ich den im Auge behalten. Und dann hab ich irgendwann mal in München einen Kongress geleitet von seinem Family Lab. Der hat ja in Dänemark Family Labs, also Lab von Labor und in München ist die deutsche Dependance quasi von denen und da war er mit auch dabei auf der Bühne. Und das war für lauter Lehrer, Erzieher, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen und so weiter. Und das waren tolle zwei Tage, wo ich ihn dann nochmal kennengelernt habe, mit dem, wie er so arbeitet und ihn persönlich getroffen habe. Und für mich war das immer – ich hab mich da einfach drauf konzentriert. Ich hätte weitersuchen können, hätte wahrscheinlich auch noch irgendeinen anderen gefunden, der sich sinnvoll äußert. Aber ich finde, immer wenn man einen findet, der einem sinnvoll was sagt,

muss man ja nicht noch drei andere suchen. Ich bin aber auch niemand, der in der Stadt nach den billigsten Klamotten sucht. Also wenn ich eine Sache gefunden habe, dann ist mir das zu mühsam noch weiter rum zu suchen. Und ich fand es so überzeugend, was der Jesper Juul zu unserer Eltern Aufgabe von sich gegeben hat. Ich red wahnsinnig lang immer, ne? Meine Güte. Da kann man schön schneiden! (lacht) Außerdem das ist wirklich meine Leidenschaft, dieses Thema, wie wir Großen mit den Kleinen leben. Das finde ich einfach unerschöpflich, das ganze Thema. Und er hat, da war ich nämlich damals noch gar nicht selber draufgekommen, da war mein Sohn ganz klein. Und dann hab ich so rum geblättert in diesem Buch. Ich hatte mir von Jesper Juul alles angeschafft, hab gedacht, da guckst du einfach immer mal rein, wenn du nun mal Unterstützung brauchst. Weil jeder braucht Unterstützung im Zusammenleben mit den Kleinen. Das kriegen wir gar nicht alleine hin. Also den Traum brauchen wir gar nicht träumen. Wir brauchen jemanden, an den wir uns wenden können mit Fragen und so weiter. Und Jesper Juul hat in irgendeinem seiner Bücher, hat er erzählt davon: Bring deinem Kind so schnell wie möglich Empathie bei. Also ich sag es jetzt mit meinen Worten. Bring deinem Kind ganz früh Empathie bei, indem du zum Beispiel, dem Kind auch etwas von dir erzählst. Also viele Eltern bemühen sich ja darum, dem Kind das Gefühl zu geben Ich bin wichtig, ich bin geliebt. Meine Eltern interessieren sich für mich und verlieren auch nie das Interesse in ihren Löchern. Mich von morgens bis zum Einschlafen mit fragen Geht es dir gut? Wie findest du das? Möchtest du dies? Lehnst du jenes ab? Das finde ich zum Beispiel furchtbar. Das eine absolute Überforderung für die Kinder, dass die sich dauernd zu allem äußern sollen. Und die Eltern meinen: Ich nehme dich total ernst. Und findest du das gut? Oh, was machen wir denn jetzt? Und so weiter.. Oh, ich war letztens im Supermarkt, da hat die Frau ernsthaft ihr maximal zweijähriges Kind voll getextet. Mit Hild sind hier keine Zitronen mehr. Du, was machen wir? Guck mal keine Zitronen mehr. Was machen wir denn jetzt? Oh Gott! Keine Zitronen mehr. Hast du dich auch so auf Zitronen gefreut wie ich? Ohne Scheiß. Mir ist die Kinnlade runtergefallen! Wie geht's dem Kind denn? Den Rest der 24 Stunden? Es ist ja krass, oder?

Ninia LaGrande

Man selber findet es irgendwie... ich glaube, die Mutter denkt, sie ist schön in Kommunikation mit dem Kind. Das ist irgendwie gut gemeint.

Cordula Stratmann

Die tötet das mit Worten! Ach wirklich? Ja, das war wirklich krass. Und ich habe Gott sei Dank. Danke Jesper, dass ich das früh genug gelesen habe und wirklich dadurch richtig drauf gestoßen wurde. Ja. Erzähl deinem Kind von dir. Und immer wenn mein Sohn vom Kindergarten nach Hause kam oder sonst was. Ich habe ihn gefragt: Wie war es? Mit wem hast du denn gespielt? Und hab ihm dann immer erzählt Weißt du, wo ich heute war? Ich bin einkaufen gegangen und ich hab dem halt altersentsprechend irgendeine Kleinigkeit von mir erzählt und habe gesagt: das war lustig. Oder stell dir das mal vor – oder was weiß ich. Da hab ich nach der Banane noch eine Banane gegessen. Boah. Danach war ich so satt. Keine Ahnung. Und mein Sohn fragt mich heute. Also mein Sohn fragt auch seinen Vater und so: wo kommst du denn gerade her? Oder Wie war das denn? Der kann sich auch merken, wenn ich sage, ich bin heute beim Zahnarzt. Der fragt mich tatsächlich nachmittags Wie war's beim Zahnarzt? Ich strengte ihn jetzt auch nicht über die Maßen an. (lacht) Da bin ich Jesper Juul wirklich extrem dankbar, dass der mich darauf gestoßen hat.

Ninia LaGrande

Aber spannend das, ohne dass ich das jetzt speziell von Jesper Juul kannte. Mache ich das tatsächlich auch? Und ich merke, dass sogar der Dreijährige sich Dinge merkt. Ja, und wenn ich dann sage: Heute holt der Papa dich ab. Oder Oma und Opa, ich muss arbeiten, dann kommt: "Fährst du dann wieder mit dem ICE?", weil er eben schon weiß, ich bin beruflich viel unterwegs. Na ja, Mama fährt, dann wieder mit dem ICE, weil ich dann halt manchmal auch erzähle: Heute sind wir liegeengeblieben oder so. Ja, das finde ich ganz, ganz toll, dass es eben nicht nur um ihn geht, sondern ich auch dinge von mir erzähle. Ja, die er ja auch spannend findet. Im Grunde geht es trotzdem um ihn, weil wir uns unterhalten und ich ihm natürlich die Dinge erzähle, von denen ich glaube, dass er sie spannend findet. Naja, ich erzähle ja jetzt nicht. Ich habe mit einem Auftraggeber telefoniert, sondern ich erzähle, ich saß im ICE – Züge und so.

Cordula Stratmann

Das ist ja auch unsere Aufgabe, dass wir uns altersentsprechend dem Kind gegenüber verhalten. Aber es ist wahnsinnig wichtig, dass wir den Kindern tatsächlich ein Gefühl für das Gegenüber vermitteln und auch das Herz aufmachen. Guck mal, du bist nicht alleine. Guck mal, da ist noch jemand und mit dem kannst du dich ja verbinden. Also das ist nicht nur irgendwie so ein moralisches Ding: du bist nicht alleine, da ist auch noch jemand, sondern es ist einfach gehört zu unserer menschlichen Grundausstattung, dass wir lernen, uns im positiven Sinne mit anderen zu

verbinden und nicht nur in Konkurrenz und Streit. Und ich muss mich vertreten und ich muss mich durchsetzen. Nein, ganz einfach Verbindung aufnehmen zum anderen. Wie es dir eigentlich?

Ninia LaGrande

Gibt es Schwerpunkte, die sich in den letzten zehn, zwanzig Jahren in der therapeutischen Praxis mit Familien irgendwie geändert haben, verschoben haben?

Cordula Stratmann

Also da kann ich an allererster Stelle tatsächlich Social Media nennen. Das Handygerät und Social Media. Damit ist eine Kultur eingezogen in unser Leben, was viele Eltern in der Form, wie es heute existiert, nicht kannten. Das heißt, denen fehlt. Also ich spreche da auch von mir. Mir fehlt die Erfahrung damit. Und mein Sohn hat ein Recht darauf, dass ich das nicht einfach nur verteufel und sage: Das gab's bei mir nicht. Ich bin fantastisch groß geworden ohne diesen Quatsch. Also ich muss mich dafür interessieren, auch für die Faszination, die das hat für ihn. Und ich benutze das Ding ja auch. Aber ich bin tatsächlich nicht bei Social Media unterwegs. Es gibt ja viele Eltern, die twittern oder sind bei Instagram oder sonst was. Das erspare ich mir alles, weil ich tatsächlich so gerne ohne das ausgekommen bin. Also ich habe keinen Mangel, mir fehlt nix. Ich bin rund um die Uhr beschäftigt, ohne dass ich gucke, was irgendwer macht und was er jetzt macht, was er jetzt macht, was er jetzt macht und was er jetzt macht oder was, ja wie er jetzt auf mich reagiert oder nur ne Stunde später, ob es mehr geworden sind oder nochmal einen halben Tag später, obs jetzt so und so viele sind, auf die auf mich reagieren, weil ich irgendetwas abgesehen hab.

Ninia LaGrande, aus dem Off

Ach, das finde ich so spannend. Ich möchte meinem Kind gerne einen gesunden Umgang mit Social Media und dem Internet weitergeben. Aber was ist gesund? Für mich ist Social Media auch beruflich einfach sehr wichtig geworden. Auf der anderen Seite merke ich, dass es mir mental guttut, wenn ich mal ein Wochenende lang Instagram vom Handy lösche. Mein Finger ist so automatisiert, dass er dann auf die leere Stelle des Handy Bildschirms drückt. Das alles nicht zu verteufeln, aber trotzdem einen bewussten Umgang zu finden und weiterzugeben, empfinde ich als eine der großen Herausforderungen meiner Generation.

Cordula Stratmann

Weil ich irgendetwas abgelassen habe. Diese Kultur möchte ich mir gar nicht mehr aneignen. Da hab ich den Vorteil, dass ich das jetzt auch nicht mehr muss. Ich bin ja keine 30. Also ja, wenn ich eine junge Künstlerin wäre, müsste ich mich anders mit dem damit versöhnen, dass es das gibt. Ich kann heute mir sagen Naja, bis hierhin ohne das Zeug gekommen. Das brauchst du jetzt nicht mehr. Aber ja, mein Sohn wächst damit natürlich ganz selbstverständlich auf. Und es ist tatsächlich für Eltern eine Herkulesaufgabe dieses "Erziehung ist Beziehung". Also die Kinder nehmen eine extrem enge Bindung mit ihrem Gerät auf und das zu einem Teil nicht zu verteufeln und zu sagen: Komm, wir gucken uns das mal im besseren Sinne an. Und nicht nur: Oh wie schlecht es ist! Damit verlieren wir die auch. Aber dem auch klarmachen. Also ich hab z.B. mit meinem Sohn die Vereinbarung. Er legt es sofort weg, wenn ich Kontakt mit ihm aufnehmen will, weil ich ihn was fragen will, wenn ich in sein Zimmer reinkomme und sage: Hör mal, so und so. Er legt er das mittlerweile sofort weg. Ich hab ihn mal gebeten kannst du bitte dann nicht mehr in das Handy gucken? Guckst du mich dann bitte an? Oder bei uns in unseren Schlafzimmern findet kein Handy statt. Die meisten Kinder, Jugendlichen, die ich kenne, nehmen aber selbstverständlich das Handy mit ins Bett und das liegt dann da auf dem Nachttisch und macht bzzt, wenn schon wieder Snapchat reinkommt oder so. Also das ist bei uns, da bestehen wir drauf. Und dann hole ich mir auch Watschen von meinem Sohn, der das wirklich spießig findet. Das ist mir egal. Also das empfinde ich als meine Aufgabe, dass der ungestörten Schlaf hat und ungestörte Zone, auch wenn er sagt: Das brauche ich nicht. Das definiert immer noch ich. Also ich sage, das Handy kommt nicht ins Schlafzimmer. Punkt.

Ninia LaGrande

Also ist es schon eher eine etwas, was sich geändert hat zu einer großen Herausforderung. Gibt's auch Sachen, die sich so richtig zum Guten verändert haben?

Cordula Stratmann

Ja, es gibt sehr viel mehr präsenze Väter, als es das früher gab Das entwickelt sich etwas. Ich sag also, es ist mir viel zu wenig und viel zu langsam. Und immer noch werden die Frauen gefragt, wie sie irgendetwas hinkriegen. Und die Frauen sagen dann auch noch: Ich habe ja Unterstützung von meinem Mann. Da schrei ich immer.

Ninia LaGrande

"Ich habe Glück, dass er mir so viel hilft." (lacht)

Cordula Stratmann

Hä? Ich verstehe, ernsthaft, das verstehe ich gar nicht. Es ist doch sein Kind! Der hilft mir gar nicht. Das ist sein Leben. Danke. Der unterstützt mich nicht im Haushalt. Es ist sein Haushalt. Ich unterstütze auch nicht meinen Mann in seinem Haushalt. Also es ist unser Haushalt. Und was man sieht, wird gemacht. Also mein Mann sieht auch viel. Also Männer sehen ja auch manchmal nicht viel. Wobei das halte ich auch für eine bequeme Lösung. Die sehen ja, die haben ja genauso zwei Augen wie wir im Kopf. Und bügeln musste auch jede Frau lernen. Also viele gehen damit so um, als ob eine Frau bügeln könnte und ein Mann muss es lernen. Das ist aber so lästig. Wenn es die Frau schon kann, macht es halt die Frau. Sowas verstehe ich nicht. Tut mir leid.

Ninia LaGrande

Ich hätte da, als ich letztens bei meiner Gynäkologin war, zur Kontrolle. Dann sagte sie auch so dahin: "Und ich frag ja immer die Mütter: Wie geht es ihnen denn? Sind sie gestresst? Unterstützt ihr Mann sie auch gut zu Hause?" Und da hab ich dann gesagt, weil ich mit der ganz gut kann. Das würde ich so nicht formulieren. Und seitdem wirklich, ich bin ganz stolz auf mich, seitdem hat sie mir dann auch erzählt und nun fragt sie ihre Patientin immer: Wie teilen Sie sich zuhause auf?

Cordula Stratmann

Ja, viel besser.

Ninia LaGrande

Um dann rauszufinden, ob Sie also nicht nur Haushalt und Kind und auch noch dieses neue Stichwort Mental Load leisten muss. Und ob sie deshalb vielleicht auch irgendwie gestresst ist und irgendwelche Krankheitserscheinungen hat, deswegen oder so.. Und das hat sie mir dann erzählt, dass sie das jetzt immer so fragt. Und manche Patientinnen auch wirklich überrascht sind, dass sie das so formuliert. Finde ich ganz, ganz spannend.

Cordula Stratmann

Ja, super.

Ninia LaGrande, aus dem Off

Stichwort Mental Load Unter Mental Load versteht man all die unsichtbaren Aufgaben rund um das Familienleben. Eine der Expertinnen zu dem Thema in Deutschland ist die Autorin Patricia Cammarata. Um euch das Stichwort zu erklären, beziehe ich mich auf ein Beispiel von Patricia: Der Kindergeburtstag. Euer Kind ist also zu einem Geburtstag eingeladen und der Rattenschwanz dahinter ist lang. Wo wohnt das Geburtstagskind? Wann ist der Geburtstag? Kontaktdaten zu den Eltern. Wer besorgt das Geschenk? Was für ein Geschenk! Und so weiter und so fort. Solche Beispiele gibt es im Familienleben zuhauf. Und in der Regel sind es die Frauen, die diese Sachen im Kopf haben und sich auch darum kümmern oder zumindest Anweisungen geben müssen, dass Dinge erledigt werden sollen. Und das kann tatsächlich krank machen.

Ninia LaGrande

Können wir uns vielleicht auch irgendetwas von vergangenen Generationen abgucken, was die Beziehung zu Kindern angeht?

Cordula Stratmann

Ich glaube, ah, das ist schwierig zu beantworten, weil die Welt, die ich mit meinen Eltern bewohnt habe, die gibt es nicht mehr. Und die Welt, die mein Sohn jetzt mit mir bewohnt, gibt's in zehn Jahren nicht mehr. Es ist unfassbar schnell geworden und wir kommen mit unserer Seele eigentlich nicht hinterher. Wir Menschen sind nicht für dieses hohe Entwicklungstempo ausgestattet. Unsere Seele funktioniert tatsächlich immer noch wie, keine Ahnung, ich weiß es nicht, in der Steinzeit? Wie hat es da funktioniert? Das weiß ich ehrlich. Ich kannte keinen. Aber unsere Seele ist nicht so zu berechnen. Bis heute noch nicht. Mein erster Impuls war zu sagen Ja, unsere Eltern waren irgendwie anders konsistent oder die haben mehr auf ihre Elternaufgabe beharrt im Sinne von: Verlass dich auf mein Ja und meinen Nein. Ich fand zum Beispiel die Eindeutigkeit, mit der meine Mutter ihre Aufgabe wahrgenommen hat, für mich auch entlastend. Ich hab mich da viel dran gerieben und fand es auch unmöglich und so weiter. Aber es war für mich tatsächlich sowas wie eine Säule. Also wenn die gesagt hat: ja oder nein, dann war das ja oder nein. Und wenn die gesagt hat weiß ich nicht, dann wusste ich, sie denkt nochmal drüber nach. Es gab so Eindeutigkeiten und ehrlich gesagt bemühe ich mich auch um

möglichst viel Eindeutigkeit meinem Sohn gegenüber, auch in meinem Durcheinander. Also wenn ich unentschlossen bin oder unsicher bin und er aber etwas von mir will, also er eine Antwort von mir erfragt zu irgendwas, eine Einschätzung oder darf ich dies? Darf ich jenes? Und mit zunehmendem Alter musst du als Eltern immer so überlegen: Moment mal, wie? Wie schätze ich das ein? Wie finde ich das? Bin ich jetzt überbehütend und oder bin ich zu streng? Oder bin ich laissez-faire? Moment mal. Du musst manchmal in ganz kurzer Zeit eine konsistente Einschätzung finden. Und manchmal sag ich dann halt auch: Das kann ich jetzt so schnell nicht beantworten, wie du es gerne hättest. Ich muss mir da ein bisschen Bedenkzeit ausbitten. Ja, da kommen die besser mit zurecht, als wenn man was sagt. Und dann ist es aber nicht so richtig gut durchdacht und so. Also dafür sind es oft zu komplexe Sachen, was wir mit unseren Kindern erleben.

Ninia LaGrande

Ich habe auch das Gefühl, dass heute viele Eltern sehr vorsichtig sind. Ihnen auch natürlich. Ich glaube auch dadurch, es wird ihnen werden ihnen viele Produkte angeboten, von der Kamera im Kinderzimmer bis was weiß ich, die App auf dem Smartphone haben Sie zu überwachen. Und ich habe oft das Gefühl, diese ganzen Produkte führen eigentlich noch zu mehr Ängsten. Ja, also je mehr man sich davon anschafft, umso ängstlicher wird man eigentlich.

Cordula Stratmann

Eindeutig ja, auf jeden Fall. Ich käme wirklich auch im Traum nicht drauf, mir irgendeine App drauf zu laden, damit ich beobachten kann: Wo ist der gerade? Ich möchte so ein Verhältnis zu meinem Kind nicht haben. Und ich weiß noch, wie mich das zu einem starken Mädchen gemacht hat, dass meine Mutter mir vertraut hat. Ich rede immer von meiner Mutter, weil ich natürlich noch klassisch aufgewachsen bin. Papa war arbeiten. Mama hat zu Hause die Erziehungsarbeit gemacht. Obwohl sie Lehrerin war, also berufstätig war. Aber meine Mutter hat mir das Gefühl gegeben, wenn du mir sagst, du fährst da und dahin, dann glaub ich dir, dass du da auch ankommst und dass du da bist und dann auch wieder zurück kommst. Also das hätte bei uns in unserem Verhältnis, hätte es gar keinen Zweifel gegeben. Die hat mich auch nie gefragt: Soll ich, kann ich dir glauben? Oder irgendwie sowas? Und ich würde niemals meinem Sohn vermitteln wollen, dass es einen Grund gibt, warum ich ihm nachsetzen muss. Wenn der mir sagt Ja, das mache ich. Dann vertraue ich ihm, dass er das macht.

Ninia LaGrande

Was macht das mit einer Beziehung, wenn man da so, ich nenne es mal, kontrollierend ist, von Anfang an?

Cordula Stratmann

Das zerstört die gesunde eigene Einschätzung des Kindes. Wenn das Kind sich nur noch auf mich beziehen soll, damit ich nicht erwische, ja, damit ich es nicht erwische, macht es dieses oder jenes. Das ist hochgradig schädigend.

Ninia LaGrande

Kind hat ja vielleicht auch manchmal ein Recht darauf, Sachen zu machen, die Mama und Papa dann irgendwie nicht erfahren. Also ich meine jetzt so, wenn ich diese Überwachungs-App gehabt hätte, hätte meine Mutter gewusst, was für Umwege ich noch von der Schule laufe, in welchem Kiosk ich anhalte, um verbotene Süßigkeiten zu kaufen oder wie auch immer. Ja und ich finde, da hat man irgendwie auch ein Recht drauf, als Kind sich da selber so auszuprobieren und auszuloten.

Cordula Stratmann

Kinder haben sowieso ein Recht auf Versehrtheit. Ich meine, das hast du ja ganz original an der Quelle erlebt. Du bist ein Mensch, der nicht dieser Norm entspricht. Und ich finde es so absurd. Du bist für mich ein völlig normaler Mensch. Ich käme ehrlich gesagt gar nicht auf die Idee, dir jetzt abzusprechen, dass du irgendwie ein reiches, interessantes, inspiriertes Leben hast. Das liegt ja an anderen Sachen, ob wir ein gutes Leben haben oder nicht, aber nicht daran, ob wir ein Bein abhaben oder klein sind oder blind oder sonst was. Ich glaube nicht, dass das zwingend, dann hat man ein schlechtes Leben... das ist nicht so. Na ja, das hast du ja selber erlebt. Viele Eltern strengen sich so sehr an, die Kinder keine Hürden nehmen zu lassen. Das finde ich wirklich. Das ist so schädlich für die Kinder. Das ist so schlimm, weil sie. Wie sollen sie denn eine Erfahrung machen? Wenn ich dieses tue, dann folgt jenes. Oder: aha. Das ist eine Konsequenz meines Tuns, meiner Entscheidung. Aha. Okay. Was mach ich denn jetzt mit der Konsequenz? So werden Kinder innerlich reiche Kinder, wenn die Erfahrungen machen dürfen, wenn die ihre Erfahrungen verantworten dürfen. Natürlich unterstützt von uns Eltern. Keiner von uns sollte dem Kind sagen: Ja, selber schuld, guck, wie du damit klarkommst! Natürlich

nicht. Aber lasst doch die Kinder Erfahrungen machen und gib ihnen das Gefühl Du kannst immer zu mir kommen. Wenn du mich brauchst, such ich mit dir immer nach einer Lösung. Ja, aber wenn du mich nicht brauchst, lass ich dich auch in Ruhe.

Ninia LaGrande

Ich glaube tatsächlich, dass das bei Kindern, die eine sichtbare oder nicht sichtbare Behinderung haben, für die Eltern nochmal eine Nummer schwieriger ist, das so zuzulassen. Also ich weiß, dass meine Mutter, auch wenn sie mit mir auf dem Spielplatz war und ich bin irgendwo hoch oben hochgeklettert entstand, meine Oma so daneben hat gesagt: "Das ist doch viel zu hoch für unsere Kleine." Und meine Mutter hat gesagt: "Ja, das ist es, aber das muss sie selber merken." Und stand dann da unten, so mit klopfendem Herzen. Also ich glaube, dass es, wenn Kinder irgendwie eine Behinderung haben, vielleicht nochmal eine Nummer anstrengender ist, diese Behauptung in einem gewissen Maß zu lassen, je nach Behinderung auch. Inwieweit man das zulassen kann.

Cordula Stratmann

Ja, das glaube ich auch. Ja. Hast du mit deiner Mutter, mit deinen Eltern darüber gesprochen, wie das für sie war? Ein, also ein anderes Kind zu haben als alle anderen drumrum? Und welche Entwicklung sie genommen haben als Eltern?

Ninia LaGrande

Ja, wir haben ganz viel über die Anfangszeit gesprochen, weil es auch erst also als ich auf die Welt kam, gab's noch keine vernünftigen Ultraschallgeräte. Da hat man vom Umfang des Kopfes auf den restlichen Körper geschlossen. Ja, meine Eltern beide relativ groß sind, hieß es. Na, die hatten einen großen Kopf, die wird sehr groß werden. Auf einmal hat man gemerkt Ach, ach nee, doch nicht. Ja, dann war ich schon bei der Geburt sehr klein und sah irgendwie anders aus. Hatte komische Extremitäten, keinen Hals und so. Also man wusste, irgendwas stimmt da nicht. Ja. Und meine Eltern haben aus meiner Sicht sehr viel richtig gemacht. Die haben sich auch viele Ärzt*innen eingelassen und haben aber dann viele Vorschläge auch abgelehnt. Also haben gesagt: Wir warten erst mal ab, wir guck mal, wie sie sich entwickelt. Wir spritzen keine Wachstumshormone.

Cordula Stratmann

Bist du deinen Eltern heute dankbar dafür?

Ninia LaGrande

Ja, auf jeden Fall.

Cordula Stratmann

Hätte es eine Möglichkeit gegeben, dass deine Eltern sich anders entschieden haben mit Wachstumshormonen und du hättest eine Körpergröße von Eins... keine Ahnung... 50, 60, 70?

Ninia LaGrande

1,70 wahrscheinlich nicht. Man hätte mir Wachstumshormone spritzen können, aber da wäre auch die Gefahr gewesen, dass ich zum Beispiel eine ganz lange Nase bekomme oder so ein längliches Kinn oder so, weil man nicht wusste, woran es lag, dass ich so klein bin, Dinge wachsen, die nicht wachsen sollen. Das wollten sie nicht. Und haben deswegen gesagt: Wir warten Sie erst mal ab. Dann gab es die Möglichkeit, bevor man mit abgeschlossen hat, mit dem Wachstum, dass man sich die Beine brechen lassen kann, Ober und Unterschenkel, dann wird das immer so auseinandergezogen, bevor es zusammenwächst. Und da kann man, glaube, ich insgesamt 11, 12 Zentimeter da rausholen.

Cordula Stratmann

Das klingt so brutal!

Ninia LaGrande

Das hat meine Mutter mir aber auch vorgeschlagen. Sie wollte auch nicht, dass ich dann später komme mit zwanzig und sage: Hättest du mir das mit 12 mal vorgeschlagen, dann wäre ich jetzt 1,50 groß! (lacht) Dann hat sie das vorgeschlagen. Dann hab ich gesagt: also ganz ehrlich, da ein Jahr rumliegen, nichts mitbekommen für zehn Zentimeter.

Cordula Stratmann

Das ist doch Gewaltanwendung, oder nicht?

Ninia LaGrande

Also es gibt Leute, die machen das und ich will das gar nicht verurteilen, die das genau wie andere "Korrekturen" am Körper irgendwie brauchen, aus welchen Gründen auch immer. Es ist, glaub ich, in Großbritannien weitaus verbreiteter als in Deutschland. Aber es gibt auch Leute, die machen das, lassen das in Deutschland machen. Aber für mich war dann klar, ich bin ja dann immer noch klein. Also ich bin auch mit zwölf Zentimetern mehr immer noch sehr klein. Deswegen muss ich da jetzt nicht ein Jahr irgendwie Qual mitmachen und neu gehen lernen oder so. Aber die haben mir immer sehr viele Angebote gemacht. Und ich glaube, das ist genau die richtige Strategie. Ich glaube, die hatten mit Sicherheit auch Momente, die schwierig waren oder auch, was sie erst mal erst vor kurzem erzählt hat, war: Ich dachte immer, es wäre ganz normal gewesen, dass ich auf eine Regelschule komme und sie mussten aber dafür kämpfen, dass ich eben nicht auf die damals noch so genannte Sonderschule gehe, sondern auf die Grundschule, auf die eben auch alle anderen Kinder aus meinem Kindergarten gegangen sind. Ja, und die Schule hat dann einfach gesagt Okay, was brauchen wir? Kissen unterm Popo, Hocker, alles klar. Zwei Satz Bücher und dann machen wir das. Und so lief das dann und so für mich im Nachhinein, ich hab das nicht mitbekommen, es lief immer einfach alles ganz normal. Ja, ja, was auch immer normal heißt. Aber die haben glaube auch da gibt's nicht richtig und falsch. Glaube wie bei jedem Kind, egal ob mit Behinderung oder ohne, muss man sich einfach auf das Kind einlassen und gucken, wie können wir es am besten begleiten? So, dass da irgendwie was was tolles draus wird! (lacht)

Cordula Stratmann

Ja, man muss und das ist glaube ich auch dann wiederum eine Aufgabe, die wir Eltern alle haben. Wir müssen uns das Kind angucken und sagen: Wer, wer ist das denn überhaupt? Ist das ein zurückhaltendes Kind? Ist das ein sehr stürmisches Kind und so weiter. wir machen unsere Kinder ja nicht wie Knetpuppen, sondern das sind Menschen, die wir auf die Welt bringen. Und wir haben keine Ahnung, was sich aus uns heraus da, was da für ein Mensch zusammen gewürfelt ist aus unseren Bestandteilen und dann aus eigenen. Ne? Also, da ist ja ganz viel Eigenes in diesen Kindern.

Ninia LaGrande

Ich weiß bei meinem Kind manchmal auch gar nicht, wo es herkommt. Bestimmte Verhaltensweisen, weil ich denke: Ich war nicht so, wie soll ich jetzt damit umgehen? Aber es ist eben einfach so. Ja. Ich hab auch das Gefühl, dass Kinder vor allem auch von Kindern viel lernen. Also gar nicht mal so viel auch von uns Erwachsenen. Und jetzt hatten wir ja eine Zeit, wo die Sozialkontakte relativ runtergefahren sind. Wie wichtig ist es eigentlich für Kinder, untereinander Kontakt zu haben?

Cordula Stratmann

Ja, total wichtig. Das ist fundamental. Also Einzelkinder sollten möglichst auch früh lernen, Freundschaften zu pflegen. Und auch Geschwisterkinder sollten unbedingt in Freundschaften ausgeprägt sein und nicht nur in der familiären Beziehungen. Also alles, glaube ich, was so rausgehen bedeutet, Erfahrung sammeln und Verbindungen knüpfen. Das ist immer gut für die Kinder. Das macht sie zu reichen Menschen.

Ninia LaGrande

Wie wichtig finde es du in dem Zusammenhang auch das Stichwort Inklusion? Also wenn es um Kontakte und gemeinsamen Aufwachsen von klein auf geht?

Cordula Stratmann

Auf jeden Fall. Es ist glaube ich eh eine große Aufgabe, die auch lange, lange nicht bewältigt ist. Wie geht Bildung? Wie geht Schulbildung? Wie geht Kultur und Bildung für Kinder? Also da haben wir mit unserem jetzigen Schulsystem glaube ich auch definitiv nicht die beste Antwort drauf. Es ist schon viel ausprobiert worden. Die Prozesse dauern immer unglaublich lang, sehr viel zu lang, finde ich. Und es wird, finde ich, den Kindern wenig zugetraut. Das finde ich immer wieder sehr schwierig, wenn ich mir das so angucke, weil ich glaube, dass Kinder viel mehr selbstverständlich mit Diversität umgehen können, wenn wir Eltern, wenn wir Erwachsenen ihnen nicht vermitteln. Das ist ein bisschen komisch. Also da gibt's so ein paar Einordnungen, die will ich dir früh genug zeigen. Wenn wir das unterlassen, staunt doch kein Kind da drüber wer bist du denn? Also die machen ja einfach. Kinder, sind immer im Forschungslabor. Und insofern halte ich das für total gesund und normal, wenn die so divers wie möglich großwerden. Jetzt ist unsere Welt aber gar nicht divers, Ninia. Wir sind ja dauernd unterteilt. Also ich hab mich irgendwann umgesehen in der Grundschule meines Sohnes. Und er hat eine ganz normale städtische Grundschule besucht, weil wir nämlich eben keine irgendwie besondere Sonst-Was-

Schule wollten mit Förderung hier und Montessori, Waldorf, englische Schule, was weiß ich, was es alles gibt. Damit unser Junge ein noch besonderer Junge wird, halte ich alles nicht für nötig. Der war in einer stinknormalen Grundschule und da war in seiner Klasse. In der Grundschule war ein Kind, das hatte blinde Eltern, das war exotisch. Ansonsten gab's keine Behinderung. Rechts, nicht links, nicht vorne, nicht hinten nicht. Mehrere Hautfarben gab es, ja. Aber es ist eben nicht so eine Selbstverständlichkeit, dass wir in der Vielfalt, unser Leben, unseren Alltag miteinander teilen, wie es eigentlich sein sollte.

Ninia LaGrande

Ja, weil es glaube ich dann auch von immer noch so extra Einrichtungen ja immer noch irgendwie von vornherein sortiert wird, was ja eigentlich nicht sein sollte.

Cordula Stratmann

Wobei ja, das musst du mir jetzt mal beantworten. Die Frage finde ich auch wichtig. Ich glaube nämlich, manchmal ist es auch gut, wenn man sagt Du hast die und die Gaben, die entwickeln sich besser, wenn wir dich in dem und dem Rahmen beschulen oder fördern. Ja, die entwickeln sich nicht so gut, wenn du dauernd auch noch den Stress hast, dich zu bewähren. In einem anderen Kontext ja. Es gab ja z.B. in den 70ern, glaube ich wann waren das 70er, 80er, 70er Mädchengymnasium, Jungengymnasium. Das ist so meine Generation. Ich bin auf einem Mädchengymnasium gewesen, Sankt Ursula Schule in Düsseldorf. Also ich hab's gehasst, nur mit Mädchen zu tun zu haben. Ich mochte das wirklich gar nicht. Aber damals hat man geglaubt, dass die Mädchen alles aus sich rausholen, wenn sie von Jungs nicht gestört werden und die Jungs, wenn sie von den Mädels nicht abgelenkt werden und so weiter. Wenn das der Ansatz war. Vielleicht war es auch ein anderer Grund, so erkläre ich mir jetzt gerade. Ich weiß ehrlich gesagt gar nicht, was man in den 70ern bei dieser Trennung gedacht hat. Jedenfalls kenne ich noch irgendwann die Diskussion: Mädchen entwickeln sich in einem gewissen Alter besser, wenn sie von den Jungs dabei nicht gestört werden. Tja, die Antwort darauf habe ich nicht.

Ninia LaGrande

Also ich glaube um um auf deinen Ansatz zurückzukommen mit dem man entwickelt sich in einem gewissen Umfeld besser. Das ist ja auch oft das Argument, wenn es darum geht, Förderschulen zu erhalten. Die Kinder untereinander fühlen sich da wohler. Und ich glaube, das ist einfach auch dieses Stichwort mit dem Bildungssystem. Also natürlich, wenn wir jetzt mit

dem jetzigen Bildungssystem, was wir haben sagen würden mit dem Holzhammer: Alle müssen gleich beschult werden. Ich mein, ich hab ein Lehrer zu Hause als Mann. Ich weiß, wie stressig das ist...

Cordula Stratmann

An welcher Schule in welcher Schule ist er, welche Schulform?

Ninia LaGrande

Gymnasium. Also es ist noch fast noch mit...

Cordula Stratmann

SEKI oder SEKII?

Ninia LaGrande

Beides.

Cordula Stratmann

Wow. Ach ja, klar. Ja, genau.

Ninia LaGrande

Von fünf bis dreizehn in Niedersachsen. Jetzt wieder. Und ich glaube, dass wir das System komplett verändern müssen, weil es eigentlich was Schönes wäre, wenn alle in einem gemeinsamen Rahmen aufwachsen und dann aber trotzdem in ihren Gaben und Voraussetzungen entsprechend gefördert werden würden. Die Voraussetzungen gibt es ja jetzt auch schon mit 30 Schülern. Lass sie keine Behinderung haben, aber irgendwelche anderen Gaben und Voraussetzungen. Das ist trotzdem schon da und in anderen Ländern funktioniert es. Deswegen glaube ich, es müsste eben von grundauf revolutioniert werden. Aber es wär für alle eigentlich was schönes gemeinsam da zu sein.

Cordula Stratmann

Die Kinder würden diese diverse Welt, wie sie nun mal ist, als viel selbstverständlicher kennenlernen. Ich finde es so absurd, dass dauernd eine Normalität definiert wird. Wer definiert die? Und was ist daran dann so normal? Und das Normale sollte ja eigentlich die Vielfalt sein und der Blick auf die Welt und wann was erfolgreich ist, wann was reich ist oder arm. Was ist das überhaupt?

Ninia LaGrande

Also ich kenne ein paar kinderlose Menschen um mich herum, die sagen: Ach ja, Umweltkatastrophen und Corona und Trump und was weiß ich nicht alles. Wie kann man in diese Welt noch Kinder setzen? Das ist ja ganz unverantwortlich und das ist ja alles ganz dramatisch. Was würdest du denen entgegen?

Cordula Stratmann

Stimmt. (lachen) Ja. Mach es trotzdem. Ja.

Ninia LaGrande

Ich sage immer: Leute haben zu jeder noch so kuriosen und schlimmen Zeit Kinder gekriegt und es hat trotzdem irgendwie funktioniert.

Cordula Stratmann

Leute, wenn die, wenn wir nach dem Zweiten Weltkrieg. Wenn die Deutschen gesagt hätten, so ein Grauen hat es noch nie gegeben und wird es wahrscheinlich eventuell, hoffentlich sowieso nie wieder geben. Hier endet alles. Dann würden wir... also wir wären nicht da. Und dann hätte sich Deutschland als Nazis von der Welt verabschiedet. Das ist keine Lösung. Nein, wir müssen immer weitermachen und müssen irgendwie der Kraft des Lebens vertrauen. Das ist im Moment eine große Herausforderung, weil ja wirklich jetzt zutage tritt, wie unterschiedlich ängstlich Menschen sind. Was ich für eine hochspannende Beobachtung gerade mache, ist: Ich guck mir so unsere homogenen Leben an, die wir uns alle so schön eingerichtet hatten in den letzten Jahren. Und in dieser Homogenität haben wir in den vergangenen Jahren alle möglichen politischen Diskussionen oder sonst was. Alle sehr konform geführt und so. Ja, wir wählen alle ähnlich. Die Welt, die Weltsicht hat uns miteinander verbunden. Und jetzt kommt Corona und wir sind in unseren homogenen unbelüfteten Wohnzimmern aufeinander geworfen und

plötzlich sagt einer: "Ich feier meinen Geburtstag nicht, das ist mir zu gefährlich." Und dann sagt der nächste: "Hey, bist du bescheuert? Wieso das denn nicht?" Und schon hat man Diskussionen, wie man sie gar nicht mehr hatte. Und wir sind alle herausgefordert, jetzt neu zu lernen. Wie stoße ich denn mit dir an, nachdem du gesagt hast, dazu habe ich eine völlig andere Meinung? Das haben wir von einander lange nicht mehr gehört. Wir haben lange nicht mehr mit Freunden Diskussionen gehabt, wo einer sagt: "Was? Das sehe ich komplett anders als du!" Und dann sagt man trotzdem So, und jetzt gehen wir mal ein Bier holen. Wir sind noch nicht fertig miteinander. Das müssen wir alle lernen, sonst geht das Projekt Gemeinwesen ordentlich schief.

Ninia LaGrande

Bei diesen ganzen dramatischen Nachrichten. Es gibt ja auch Kinder ab einem gewissen Alter. Die kriegen das mit. Die checken das schon. Wie kann man Kinder da begleiten, dass sie vielleicht auch nicht zu ängstlich werden, wenn sie das alles so mitbekommen?

Cordula Stratmann

Ich glaube, wir müssen die Kinder auf "ich habe keine Antwort" vorbereiten. Ich hab immer nur eine Idee. Ich meine gut, mein Sohn ist jetzt 14. Mit dem kann ich solcherlei Gespräche führen, dass ich ihm davon erzählt habe, dass ich im Moment die Erfahrung mache: Meinung braucht man nicht haben. Man muss keine Meinung haben, weil die wird auch immer schwieriger, sich zu bilden. Eine Haltung musst du haben, eine Haltung. Dabei geht es um Menschenrechte. Dabei geht es um. Ich tu dir nichts. Du tust mir nichts. Eine Haltung zum Leben, sodass es sich für uns beide auf diesem Planeten lohnt. Eine Meinung kann ich immer schlechter bilden. Die ändert sich wirklich wöchentlich. Dann lese ich wieder irgendwas und denk Ach so, guck mal, hast du letzte Woche so gedacht? Jetzt stimmt das wieder nicht mehr. Ha! Jetzt müsste es immer da nachfragen, oder? Ach, jetzt würde ich gerne mal... oh Gott, wer erklärt mir denn das jetzt? Ja, also ich stehe so oft doof da mit meiner Meinung und habe von mir selber gelernt: ah, ich war immer so meinungsstark. Das ist überhaupt kein Siegel mehr. (lacht) Ja, aber das ist doch toll zu lernen. Wenn ich dieser Zeit, die wir jetzt haben, was abgewinnen soll, ist es, dass ich häufig ratlos bin und daraus hoffentlich entwickle: okay, dann nochmal neu, Gründerzeiten. Also nochmal ins Forschungslabor, nochmal neu lernen, nicht so sicher sein mit allem, was man so behauptet.

Ninia LaGrande

Gibt's auch Momente, in denen dir der Humor mal abhanden kommt?

Cordula Stratmann

Ja, ich finde das im Moment wirklich manchmal richtig anstrengend. Mit mir, mit meiner Gestresstheit oder mit: Ah, jetzt gibt's schon wieder die Einschränkungen und jene. Ich glaube, dass uns alle, also als große Gemeinschaft und das ist ja eigentlich eine Weltgemeinschaft belastet uns diese Situation, wie wir sie jetzt gerade durch das Virus haben. Subkutan belastet uns das sehr, weil lauter Sicherheiten, von denen wir glaubten, dass es sie gibt, gibt es so nicht. Wir sind alle in eine, in so eine nervöse Unsicherheit gestoßen. Und jetzt ist jeder selber wieder gefragt, zu sagen: Okay, dann mobilisiere ich jetzt in mir alle Kräfte, um mein Leben gerne zu leben. Das ist eine gute Aufgabe, die wir da haben. Aber die ist auch ungeübt. Und das fordert mich auch manchmal sehr heraus.

Ninia LaGrande

Und gibt's auf der anderen Seite auch Dinge, über die du grad besonders gut lachen kannst?

Cordula Stratmann

Grundsätzlich also ich mein Inneres ich hab keine Ahnung, wie das bei mir installiert wurde. Ich entscheide mich grundsätzlich fürs Lachen. Ja, so ist das.

Ninia LaGrande

Das ist ein sehr schönes Schlusswort. Dankeschön. Vielen Dank.

Cordula Stratmann

Danke Ninia, dir auch!

Ninia LaGrande, aus dem Off

Das war mein Gespräch mit Cordula Stratmann. Schon als ich das letzte Mal neben ihr saß und zuhören durfte, fand ich sie ganz toll. Nach diesem Gespräch umso mehr. Vielleicht sollten wir alle unsere persönliche Cordula haben, zu der wir als Familie gehen und uns beraten lassen

können. Oder um nur zu hören: Du machst das gut. Ich kann es auch nicht besser. Und dass man das auch einfach mal sagen kann: Ich weiß es nicht. Ich habe keine Antwort und ich kann es gerade nicht besser. Das habe ich heute gelernt und ihr hoffentlich auch. Ich rede jetzt mit meinem Mann über unseren Umzug nach Schweden. Bis zum nächsten Mal. Tschüss.