

Malte Leyhausen

Familie ist nichts für Feiglinge



Wie Familien sich
neu erfinden können

Malte Leyhausen

Familie ist nichts für Feiglinge

Аннотация

Das Thema Familie lässt keinen kalt. So sehr Sie sich auch um das Wohl Ihrer Familie bemühen, Glücksgefühle und Momente der Wut, Ohnmacht und Verzweiflung bleiben zwei Seiten der gleichen Medaille. Unsere Vorstellungen, wie sich ein «vernünftiger» Partner und «normale» Kinder zu verhalten haben, wollen mit dem Alltag zwischen Baby, Büro und Bügelwäsche einfach nicht zusammenpassen

...

Der systemische Familientherapeut Malte Leyhausen bietet Ihnen eine Alternative zu unrealistischen Patentrezepten für das Familienglück. Sie erhalten mit diesem Buch vielmehr Hilfe zur Selbsthilfe, indem Sie zu einem Blick hinter den Spiegel Ihrer Erwartungen eingeladen werden. Wie entstehen Ihre Ansprüche an sich selbst und an Ihre Angehörigen? Mit welchen Stellschrauben können Sie Ihre Selbstwirksamkeit steigern?

Der Autor spannt den Bogen von unseren historisch geprägten Wunschbildern von Familie über die psychologischen Stolpersteine bei der Partnerwahl bis hin zu den Erfolgsfaktoren für eine gelungene Kommunikation zwischen allen Familienmitgliedern. Dabei stützt er sich auf wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und führt Sie

auf leicht verständliche Weise in die lösungsorientierte, systemische Betrachtungsweise Ihrer Familie ein. Wer seine Familie neu erfinden möchte, erfährt hier, wie dies mit der Magie neuer Erzählweisen über die Familie gelingen kann.

Содержание

Familie ist nichts für Feiglinge	6
Inhalt	8
Einleitung	13
Kapitel 1	19
Optimierungsfalle Gesundheit	25
Optimierungsfalle Harmonie	29
Kapitel 2	33
Bis dass der Tod uns scheidet	34
Verbotene Liebe auf den ersten Blick	35
Dich kennen heißt dich lieben	37
Geld oder Liebe? – Seit wann darf man aus Liebe heiraten?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Malte Leyhausen

Familie ist nichts für Feiglinge

Wie Familien sich neu erfinden können



edigo
VERLAG

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und die AutorInnen übernehmen jedoch keine Gewähr und Haftung für die Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Diese geben den Stand der Veröffentlichung zum Zeitpunkt des Abrufes wieder. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.

© 2022 edigo Verlag GmbH, Köln

1. Auflage 2022

Umschlaggestaltung: Irina Rasimus, Köln

Umschlagfoto: © Michal Sloviak/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Satz: Silvia Kretschmer, Düsseldorf

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

ISBN 978-3-949104-10-7

eISBN 978-3-949104-08-4

www.edigo-verlag.de

Die Zertifizierung mit dem V-Label garantiert ein 100 % veganes Druckprodukt.

Alle Bestandteile wie Papiere, Farben, Lacke und Klebstoffe sind frei von tierischen Inhaltsstoffen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Kasimir

Inhalt

Einleitung

Kapitel 1

Geht nicht, gibt es! Familien in der Optimierungsfalle

Das Märchen von der Selbstoptimierung

Optimierungsfalle Gesundheit

Optimierungsfalle Harmonie

Kapitel 2

Die Geschichte der romantischen Liebe als Folie der eigenen Liebesgeschichte

Wer hat die romantische Liebe erfunden?

Bis dass der Tod uns scheidet

Verbotene Liebe auf den ersten Blick

Dich kennen heißt dich lieben

Geld oder Liebe? – Seit wann darf man aus Liebe heiraten?

Kapitel 3

Der große Traum vom kleinen Familienglück

Bilder im Kopf überdauern – überlieferte Narrative von

Familie

Vom Konkubinat zur bürgerlichen Großfamilie – Von Christi

Geburt bis zur Gegenwart

Das pädagogische 18. Jahrhundert

Arbeiterfamilien im 19. Jahrhundert

Die Familie der 1950er/1960er Jahre und ihr langer Schatten

Kapitel 4

Ich erzähle, also bin ich – Die Familie als Erzählerin ihrer Wirklichkeit

Kapitel 5

Vorsicht ist die Mutter der Beziehungskiste – Die Qual der Partnerwahl

Warum verlieben wir uns oft in den Falschen?

Der sichere Bindungsstil

Der ängstliche Bindungsstil

Der ambivalente Bindungsstil

Der vermeidende Bindungsstil

Die Mischung macht's – Stilmix und Partnerschaft

Kapitel 6

Aufbauanleitung für die Beziehungskiste

Die rosarote Brille – Wir sind eins

Unterschiede wahrhaben – Du bist anders

Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Empfindlichkeiten

Unterschiedliches Verhältnis von Nehmen und Geben

Streiten bringt nichts, aber reden kann helfen

Leitplanken für eine wertschätzende Kommunikation

Aus Ich und Du wächst ein Wir

Wir sind schwanger

Kapitel 7

Kinderüberraschung – Das Ende der Zweisamkeit

Guerilla-Angriff auf die Beziehung

Wasser in der Wüste – Paarzeit

Das böse Wort mit S

Mental Load – Das bisschen Haushalt?

Rendezvous mit dem Yeti – Erziehung im Nebel

Die vier Grundbedürfnisse

Grundbedürfnis nach Bindung

Grundbedürfnis nach Kontrolle und Orientierung

Grundbedürfnis nach Lustbefriedigung und

Unlustvermeidung

Beispiel: Und täglich grüßt die Unlust – Tipps für die Hausaufgaben

Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung

Die fünf Erziehungsstile

Autoritärer Erziehungsstil

Permissiver Erziehungsstil (Laissez-faire)

Überbehütender Erziehungsstil

Vernachlässigender Erziehungsstil

Autoritativ-partizipierender Erziehungsstil

Kapitel 8

Das Ende der Dreisamkeit – Wer Geschwister hat, braucht keine Feinde

Geschwister sind angeborene Geschenke

Die Vertreibung vom Thron

Konflikte unter Geschwistern

Kapitel 9

Der Bär auf dem Motorrad – Aspekte des systemischen Denkens

Der Liebesmythos der Eltern

Die Abgrenzung zwischen Innen und Außen – Wer gehört zur Familie?

Das Leben der andern – Der geheime Auftrag

Kapitel 10

Abhängen im Mobile – Familie als System verstehen

Wer mit wem? Wechselnde Koalitionen

Gefangen im Netz der Familien-Wirklichkeiten?

Kapitel 11

Drei Möglichkeiten, die Familie (neu) zu erfinden

Die Konstruktion der belasteten Familie

Die Konstruktion der heldenhaften Familie

Die Konstruktion der selbstsicheren Familie

Kapitel 12

Seelische Hausapotheke für Familien

Dankbarkeitstagebuch

Erinnerungskiste

Grübelsack

Jammern – aber richtig!

Medienkonsum

Reframing – Alle Dornen haben Rosen

Vorwürfe in Wünsche verwandeln (VW-Regel)

Kapitel 13

Jetzt sind Sie dran: Erzählen Sie Ihre Familie neu!

Anhang

Du kannst mir viel erzählen! – Das Würfelspiel für die ganze

Familie

Dank

Verwendete Literatur

Weiterführende Literatur

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Einleitung

Das Thema Familie lässt keinen kalt. Jeder ist vor die Lebensaufgabe gestellt, sich von seinen Eltern abzulösen. Sobald Sie Ihren Stammbaum um einen eigenen Ast erweitern, dreht sich zwischen Ihren Kindern und Ihnen erneut der emotionale Kosmos um Nähe und Distanz, Bindung und Ablösung. So sehr Sie sich auch um das Wohl Ihrer Familie bemühen, Glücksgefühle und Momente der Wut, Ohnmacht und Verzweiflung bleiben zwei Seiten der gleichen Medaille. Unsere Vorstellungen, wie sich ein „vernünftiger“ Partner und „normale“ Kinder zu verhalten haben, wollen mit dem Alltag zwischen Baby, Büro und Bügelwäsche einfach nicht zusammenpassen. Würde Ihnen jemand das Rezept an die Hand geben, wie Sie es jedem recht machen können, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben, Sie würden es bestimmt dankbar ausprobieren. Ich kann Ihnen nur eine Alternative zu unglückseligen Glücksformeln bieten: Sie erhalten in diesem Buch Hilfe zur Selbsthilfe, indem ich Sie zu einem Blick hinter den Spiegel Ihrer Erwartungen einlade. Wie entstehen Ihre Ansprüche an sich selbst und an Ihre Angehörigen? Mit welchen Stellschrauben können Sie Ihre Selbstwirksamkeit steigern?

Sie bringen Ihr Wunschbild von Familie aus Ihrer Kindheit und den kulturell überlieferten Klischees mit. Alles, was Sie über Ihre Herkunft wissen, wissen Sie aus Erzählungen, die Sie für

Ihre Kinder weiterspinnen. Unter Ihren Vorfahren finden sich nach mündlicher Überlieferung Gute und Böse, Glückliche und Unglückliche, Kluge und weniger Kluge. Wir müssen abwägen, ob wir die vorgegebenen Mythen fortschreiben möchten oder ob wir unsere eigene Geschichte beginnen. Selbst, wenn Sie mit der Familientradition brechen und Ihr Ding machen, wimmelt es in Ihrer Umwelt von Ideen, wie Ihre Familie am besten aussehen sollte. Besonders bedroht ist Ihre Lebensgemeinschaft mit Kind und Kegel vom Virus der Selbstoptimierung. So sehr Sie sich auch bemühen, Ehrgeiz, Erziehung und Einbauküche unter einen Hut zu bringen: Besser geht immer. Den Auftakt des Buches macht deshalb das Märchen von der Selbstoptimierung. Hier erfahren Sie, warum Familien in die Optimierungsfalle tappen und wie sie wieder herauskommen können.

In [Kapitel 2](#) gehen wir den kulturell überlieferten Bildern auf den Grund, die unser Verständnis von der romantischen Liebe und von Lebensgemeinschaften bestimmen. Die Idee, sich zu verlieben und eine Familie zu gründen, wird uns nicht in die Wiege gelegt. Vielmehr werden wir in einen Kanon von historisch bedingten Vorstellungen über Partnerschaft und Familie hineingeboren, der uns in Form von Erzählungen vermittelt wird. Um den kulturellen Ursprung unserer Erwartungen an die Lebensform Familie besser verstehen zu können, lohnt sich ein kurzer Blick in den Rückspiegel auf die Geschichte der Familienmodelle von Christi Geburt bis zur Gegenwart ([Kapitel 3](#)).

Anschließend nehme ich Sie mit hinter die Kulissen unserer Herstellung von Wirklichkeit ([Kapitel 4](#)). Wie erhalten die von Ihnen beobachteten Phänomene in der Familie ihre Bedeutung? Können wir die Realität überhaupt erkennen oder entsteht sie nicht erst in den Köpfen der Familienmitglieder, die ihren Wahrnehmungen eine Bedeutung zuschreiben? Mit dem hier erlernten Handwerk können Sie beliebig viele Familien-Wirklichkeiten herstellen, auseinanderbauen und neu zusammensetzen.

Mit unserem Rucksack voller Sehnsucht und Wünschen für das persönliche Liebes- und Familienglück machen wir uns auf die Suche nach dem Traumpartner. Warum scheinen wir uns immer in den Falschen zu verlieben? Und warum wiederholen sich bestimmte Probleme in Beziehungen? Unterliegen wir einem unbewussten Bindungsmuster? Die Entwicklungspsychologie erklärt dies mit unserem Bindungsstil. Deshalb beschäftigt sich das 5. Kapitel mit den vier Bindungsstilen, die unsere Partnerwahl beeinflussen und die Gestaltung der Beziehung prägen.

Hat sich Ihr Herz nach den üblichen Irrungen und Wirrungen für den passenden Lebensmenschen entschieden, kann die Beziehungskiste zusammengezimmert werden. Die Aufbauanleitung finden Sie in [Kapitel 6](#).

Kaum hat sich das wackelige Fundament der Partnerschaft stabilisiert, bringt das erste Kind die Konstruktion ins Wanken. Das 7. Kapitel spannt den Bogen von den Konflikten der

frisch gebackenen Eltern über Lösungsansätze bis hin zu den Grundbedürfnissen des Kindes und den fünf möglichen Erziehungsstilen.

In [Kapitel 8](#) wird die Komplexität um die Dimension von Geschwistern erweitert.

Am praktischen Beispiel der fantastischen Familie Berry lernen Sie im 9. Kapitel zentrale Aspekte des systemischen Denkens kennen wie die Bedeutung des Liebesmythos der Eltern, die Funktion von Innen- und Außengrenzen im Familiensystem und die Macht von verdeckten Aufträgen zwischen den Generationen. Im systemischen Weltbild, das bei Familientherapeuten besonders beliebt ist, überliefern Geschichten nicht nur die Vergangenheit Ihres Clans, sondern sie entwerfen auch die aktuelle Wirklichkeit in Ihrer Familie. Schließlich reden Eltern und Geschwister in Form von Erzählungen miteinander und übereinander. Erst die Kommunikation zwischen den Mitgliedern macht aus den einzelnen Menschen eine Familie.

Im 10. Kapitel mache ich Ihnen ein Angebot, das Sie hoffentlich nicht ablehnen können. Ich möchte Sie dazu verführen, über Ihre Familie als soziales System zu reflektieren. Der systemische Blick erlaubt Ihnen neue Perspektiven, die Ihnen bisher verschlossene Spielräume öffnen. Durch die systemische Brille betrachtet stehen nicht mehr die einzelnen Akteure im Fokus. Vielmehr werden die wechselseitigen Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern unter die Lupe

genommen.

Wie müsste sich zum Beispiel der Rest der Familie verhalten, damit ein Kind die ersten sechs Lebensjahre kein Wort spricht? Wie wirkt es sich aus, wenn sich ein Elternteil mit dem Kind gegen den anderen Elternteil verbündet? Was passiert, wenn die Tochter oder der Sohn die Rolle des Partners einnimmt? Solche Fragen machen deutlich, wie filigran in der Familie alles mit allem zusammenhängt. Verändert sich ein Mitglied im System, verändert sich das ganze System. Umgekehrt wirkt es sich auf den Einzelnen aus, wenn sich in seiner Systemumgebung die Gewichte verschieben, weil sich zum Beispiel die Eltern trennen, ein Familienmitglied auszieht oder Ähnliches.

Mit diesem Grundkurs in Familiendynamik können Sie nachvollziehen, wie Familien sich mit der Magie der Sprache in drei Varianten erfunden haben beziehungsweise neu erfinden können: als belastete, als heldenhafte oder als selbstsichere Familie. Die Konstruktionsanleitung hierzu liefert Ihnen [Kapitel 11](#).

Anschließend zeige ich Ihnen die „Seelische Hausapotheke für Familien“ und erläutere die bewährten Hausmittel, die Sie auf die Schnelle selbst anwenden können ([Kapitel 12](#)).

Am Ende sind Sie am Zug! Bringen Sie mit neuen Geschichten und wertschätzenden Erzählweisen frischen Wind in Ihre Familie und spielen Sie das Würfelspiel „Du kannst mir viel erzählen!“.

Malte Leyhausen

Seeheim-Jugenheim, im Sommer 2021

Kapitel 1

Geht nicht, gibt es! Familien in der Optimierungsfalle

Das Märchen von der Selbstoptimierung

Familie ist nichts für Feiglinge. Wir geben alles für sie, all unsere Liebe, unsere Zeit und unser Geld. Und was bekommen wir dafür? Dicke Luft, lange Gesichter und nur kurze Momente des erhofften Glücks. Schätzungen zufolge investieren wir in ein Kind durchschnittlich 144.000 Euro (Wunschfee.com 2021): Von der ersten Windel bis zum Kleinwagen als Abi-Überraschung. Für die Summe kaufen sich andere ein Reihenhaus in der Provinz. Aber wir haben das Projekt Familie nicht gestartet, um Geld zu sparen, sondern um uns selbst zu verwirklichen.

93 Prozent der Deutschen geben an, dass für ihr seelisches Wohlbefinden die Familie sehr wichtig sei (CosmosDirekt 2019). Das Familienglück hängt für weit über die Hälfte der Befragten von diesen Faktoren ab: Gesundheit, Geborgenheit, Harmonie, gemeinsam verbrachte Zeit, Zufriedenheit und besondere Erlebnisse.

Im Umkehrschluss gelten also Krankheit, Abgrenzung, Unzufriedenheit, Konflikte und Langeweile als großes Unglück. Was für ein Erwartungscocktail! Es ist unmöglich, seine

Familie restlos vor Krankheiten zu schützen, Abgrenzungen zu verhindern, jeden zufriedenzustellen, Konflikte unterm Teppich zu halten und jeden Tag als Event zu inszenieren. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung blickt in diesen Abgrund zwischen Anspruch und Wirklichkeit: „Nicht wenige sind unglücklich in ihren Familien. Und die, die glücklich sind, haben viel Arbeit damit (Haupt 2020).“

Noch mühsamer wird diese Arbeit, wenn Eltern mit aller Kraft das Unmögliche möglich machen wollen. Doch: Geht nicht, gibt es! Je mehr der gewünschte Idealzustand angestrebt wird, desto größer wird der Frust über das reale Familienleben. Schließlich möchte man das Beste für seine Kinder herausholen. Der Philosoph Friedrich Nietzsche (1999) gewinnt diesem Prinzip eine praktische Hoffnung ab: „Ziele nach dem Mond. Selbst wenn du ihn verfehlst, wirst du zwischen den Sternen landen.“

Und die Sterne hängen manchmal verdammt hoch, wenn sie sich überhaupt blicken lassen. Bei aller Anstrengung können wir das Wohlergehen unserer Familie nur bedingt beeinflussen. Es bleibt ein unberechenbarer Prozess, wovon das körperliche und seelische Befinden der einzelnen Mitglieder wirklich abhängt. Dabei ist es nicht leicht, sich gegen die vom Zeitgeist propagierte Selbstoptimierung zu wehren.

In den Buchhandlungen verheißen uns Ratgeber „Jedes Kind kann schlafen lernen“, „Jedes Kind kann Regeln lernen“ und so geht „Erziehung ohne Schimpfen“. Wenn die

Gebrauchsanleitung für meine Kinder so einfach ist, kann es ja nur an mir liegen, wenn es nicht rund läuft. Hätte ich mal die richtigen Bücher gelesen. Und angewendet. Die Essenz des Machbarkeitswahns lautet: Wer will, der kann! Und wer nicht (mehr) kann, der wollte nicht richtig.

Zudem scheinen die gegenwärtigen Bedingungen für das Familienglück selten günstig. Die Säuglingssterblichkeit war noch nie so niedrig wie heute. 1870 überlebte rund ein Viertel aller Neugeborenen das erste Lebensjahr nicht. Heute sterben drei von 1.000 Lebendgeborenen (BIB 2021). Unser Gesundheitssystem bietet eine Krankenversicherung, um die uns viele Länder beneiden.

Der Staat ehrt die Familie seit 1953 mit einem eigenen Ministerium, bietet finanzielle Unterstützung (Kindergeld, Elterngeld, Steuerfreibetrag etc.) und garantiert einen Kindergartenplatz. Ab Herbst 2026 hat jeder Anspruch auf die Ganztagsbetreuung in der Grundschule. Die staatlichen Schulen und Unis sind weitgehend kostenlos. Die Kinder- und Jugendhilfe spannt mit ihren Hilfsangeboten ein soziales Netz für jede Lebenslage. In den „Sonntagsreden“ haben die verantwortlichen Politiker anscheinend alle sozialen Probleme im Griff. Angesprochen auf die Defizite bei der Kinderbetreuung und die Unterfinanzierung der Frauenhäuser in Anbetracht der zunehmenden häuslichen Gewalt, blieb die damals amtierende Familienministerin Giffey gelassen. Sie verwies stolz auf das millionenschwere Investitionspaket des

Bundes. Mit großer Zufriedenheit lobte sie ihre Arbeit der letzten drei Jahre mit den Schwerpunkten: „Jedes Kind soll es packen! Wir kümmern uns um die Kümmerer! Frauen können alles!“ (Deutscher Bundestag 2021).

Da wäre ich doch dumm, wenn ich in diesen historisch „rosigen“ Zeiten keine Kinder groß und stark machen könnte. Ich muss es nur wirklich wollen. Aber ist jeder tatsächlich seines Familienglückes Schmied? Oder hat Familie Schmied einfach mal Glück und mal nicht? Und woher kommt überhaupt das Märchen von der Selbstoptimierung?

Narrative sind sinnstiftende Erzählungen, nach denen soziale Gruppen ihr Verhalten ausrichten. Hoch im Kurs steht zurzeit das Narrativ der Selbstoptimierung. Klingt doch verlockend: Ich mache meine Familie „jeden Tag ein bisschen besser“ (REWE). Irgendwann sind wir dann endlich perfekt. Der Optimierungswahn ist kontraproduktiv und menschenfeindlich, weil das Optimale stets unerreichbar bleibt. Ein perfektes Ziel ist nicht messbar und somit schwammig definiert. Es lässt sich nicht erkennen, wann und wie ich den 100 Prozent ein Stück nähergekommen bin. Meine Aufmerksamkeit ist stets nur auf das gerichtet, was nicht ideal ist. Immerhin ist es eine perfekte „Anleitung zum Unglücklichsein“ (Watzlawick 2009). Der nächste Haken: Ich lege mir eine absolute Messlatte, bei der gnadenlos nur alles oder nichts erreicht werden kann (Diesbrock 2021). Es gibt auf der Bewertungsskala lediglich zwei Markierungen: richtig und falsch.

Von den Ködern in der Optimierungsfalle erzählt schon das Märchen „Vom Fischer und seiner Frau“ (Runge 1984). Ein Fischer hat versehentlich einen verwunschenen Prinzen an der Angel, der als Butt nicht kaputt gehen möchte. Der Deal: Herr Fischer lässt ihn am Leben und der Fisch erfüllt der Familie jeden Wunsch. Frau Fischer wünscht sich erst ein mittelprächtiges Haus, um aus der ärmlichen Hütte rauszukommen. Der Wunsch wird sofort erfüllt. Nach zwei Wochen sieht sie auf Pinterest eine bessere Wohnidee und ordert beim Butt ein Schloss. Nachdem mit dem Schloss die materiellen Bedürfnisse befriedigt sind, muss der Zauberfisch den schnellen sozialen Aufstieg liefern. Frau Fischer fällt rasch die Karriereleiter rauf zur Königin, Kaiserin und Päpstin. Bleibt als Krönung nur noch der Posten von Gott, den sie ebenfalls beim Butt einfordert. Bei dieser „Anmaßung“ schlägt die Moralkeule des deutschen Volksmärchens zu. Zur Strafe sitzen die Fischers sofort wieder in der ärmlichen Hütte vom Anfang.

Ähnlich erging es im echten Leben schon vielen Lottogewinnern, die von der Boulevard-Presse in diesem Stil verspottet werden: „Lotto-Lothar pleite! Nach 3 Millionen kommt jetzt Hartz 4!“

Was können wir aus dem Märchen lernen, um nicht dem Optimierungswahn zu verfallen und am Ende vor einem Scherbenhaufen zu stehen? Anstatt die unerreichbare Perfektion anzupeilen, verfolgen Sie besser kleine und realistische Ziele, wie zum Beispiel:

Ich möchte erreichen, dass jeder sein Geschirr in die Spülmaschine stellt. Ich möchte einen Abend in der Woche Zeit für mich, während mein Partner mir den Rücken freihält. Ab jetzt gebe ich nicht mehr als dreißig Euro für eine Kindergeburtstagsfeier aus. Inklusive Geschenk.

Im Folgenden möchte ich die beiden zentralen Kriterien, die in der oben genannten Umfrage mit einer „glücklichen“ Familie in Verbindung gebracht werden, näher beleuchten: Gesundheit und Harmonie.

Optimierungsfalle Gesundheit

Gegen eine gesunde Familie ist nichts zu sagen. Keiner ist gerne krank und ein von Schmerzen geplagtes Kind zerreißt einem das Herz. Eltern stehen auch gesetzlich in der Pflicht, für das körperliche, geistige und seelische Kindeswohl zu sorgen (§§ 1626 ff. BGB).

Aber welchen Gewinn für die Gesundheit der Lieben bringt es, wenn die Furcht vor Erkrankungen überhandnimmt? Bedenklicher noch: Die unrealistische Hoffnung, die Familie zum Schutz in Drachenblut tauchen zu können, führt zu stndigen Selbstvorwürfen: Bin ich schuld am Schnupfen meines Sohnes? Koche ich falsch? Brauchen die Kids ab sofort den rettenden Vitamin-Booster aus der Werbung?

Die Tipps und Versprechen aus Werbespots, Social Media und Ratgebern suggerieren, dass es noch nie so leicht war wie heute, die Familie gesund zu erhalten. So erklärt eine Mutter stolz auf YouTube, dass sich ihre Kleinen auf Kindergeburtstagen vor Kuchen ekeln, weil sie von ihr ausschließlich Leckereien ohne Industriezucker bekommen würden. Eine Dattel ersetze jede Milchschnitte. In einem Ratgeber gießt Frau Dr. Rubin (2019) die Naturapotheke in den Suppenteller: „Heilen mit Lebensmitteln: Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten: Hafer, Kartoffeln, Kohl & Co“. Mit Jamie Oliver (2015) bleiben wir „genial gesund“ durch „Superfood for

Family & Friends“.

Wer es sich leisten kann, gibt ein Vermögen für Bio-Nahrung für die Familie aus. Wer es sich nicht leisten kann, auch. Und was der Dinkelbratling an Aufbaustoffen nicht rausrücken will, erhalten die Kids in Tablettenform. Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt.

Allein in Apotheken wurden dafür im Jahr 2019 in Deutschland 2,2 Milliarden Euro ausgegeben. Die Nachfrage nach Kinderprodukten stieg rasant. Die Pillen sollen vor allem das Immunsystem, die Konzentration und das Wachstum stärken (Ernährungsumschau 2020). Sofern ein Arzt keinen Mangel an Vitaminen und Mineralien feststellt, sind die zugefütterten Präparate überflüssig bis riskant. Bereits eine ausgewogene Ernährung deckt die benötigte Tagesdosis aller benötigten Nährstoffe ab. Über die Hälfte der Nahrungsergänzungen überschreitet die vom Bundesinstitut für Risikobewertung empfohlenen Höchstwerte um bis zu 700 Prozent (Ärzteblatt 2020). Leider stößt der Körper die überschüssigen Mengen nicht einfach ab. Zum Beispiel konnte der Nutzen von Zink bei Erkältungen nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. Im Gegenteil: Der Schnupfen dauert mitunter zwei Tage länger und es treten zusätzliche Symptome auf (Meyer 2020).

Und wie sieht es bei den Vitaminen aus? Bei Öko-Test (2019) fielen alle Kombi-Präparate mit dem „Vitamin-Alphabet“ ausnahmslos durch. Gerügt wurde unter anderem der zu hohe Anteil an Vitamin A. Nebenwirkungen:

Juckreiz, Kopfschmerzen und Gefahren in der Schwangerschaft. Medizinische Fachverbände kommen zu dem Fazit: Es ist nicht möglich, mit Nahrungsergänzungsmitteln Krankheiten vorzubeugen (Ärzteblatt 2019).

Wir stehen zwischen den Werbeversprechen der Gesundheitsindustrie, die uns das Wohlergehen der Familie in den Einkaufskorb legen möchte, und dem unberechenbaren Restrisiko für unsere Lieben, krank zu werden. Der Anspruch, vor allem die Kinder vor Krankheiten zu schützen, nagt am Gewissen. Treten meine Kleinen in selbst atmenden Schuhen ins Leben? Schlummert mein Krümel auf einer Matratze, die mitschläft? Hat mein Kinderwagen die TÜV-geprüfte Wegfahrsperrung vor Wasserfällen?

Der Optimierungsdruck kennt keine Grenzen. So locken Mitmach-Angebote überall. Auf die bilinguale Krabbelgruppe folgt das achtsame Babyschwimmen ohne Chlor. Wenn der Termin nicht mit der PEKiP-Gruppe¹ kollidiert: „Mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.“

Die sportlichen Aktivitäten der Kinder werden der Gesundheit zuliebe mit den Jahren immer kostspieliger. Erst bleiben die teuren Fußballschuhe bereits nach drei Wochen im Schrank. Der Judo-Anzug wird danach besser gebraucht gekauft, damit man sich für die Tochter die Reitstunden leisten kann. Aber was sind schon Reitstunden, wenn angeblich fast alle Freundinnen in der Klasse ein Pferd haben? Und Ronja hat sogar zwei!

Der Arzt und Familientherapeut Arnold Retzer (2012)

entzaubert das Hoffen auf verlässliche Gesundheit als organisiertes Unglück:

„Eine geradezu epidemisch verbreitete Hoffnung, die letztlich zu schlechter Stimmung führt, ist die Hoffnung, gesund zu sein und zu bleiben. Diese Hoffnung zielt darauf ab, sich immer wieder Gewissheit verschaffen zu können, ob man noch gesund ist. Ein Ziel, das umfangreiche und komplizierte Prozeduren auslöst. Die Folge: Miese Stimmung!“

Schließlich hofft man auf etwas, das nur durch die Abwesenheit von Krankheit existiert: Gesundheit merkt man erst, wenn man nichts merkt (keine Schmerzen). Erst, wenn etwas fehlt (zum Beispiel Appetit) oder etwas hinzukommt (zum Beispiel Fieber), hat sich das unsichtbare Phantom „Gesundheit“ aus dem Staub gemacht.

Und wie lautet nun das Rezept gegen die unheilbare Hoffnung auf eine stets gesunde Familie? Es bleibt Ihnen nur, sich mit den realistischen Vorsichtsmaßnahmen abzufinden. Nehmen Sie Abschied von der Illusion, jedes Krankheitsrisiko kontrollieren zu können. Für das naturgemäße Restrisiko ist Gelassenheit die beste Medizin.

Optimierungsfalle Harmonie

Konflikte sind anstrengend und passen nicht zu der idyllischen Vorstellung, dass die Familie stets vom Band der Liebe zusammengehalten wird. Reibungen sind unvermeidbar. Wenn der Hausseggen schief hängt, ereilen uns typische Gedanken wie: Warum können sich nicht alle ein bisschen zusammenreißen? Schließlich schlucke ich auch alles herunter. Ist es zu viel verlangt, das Gleiche von den anderen zu erwarten? Ja, anscheinend ist es zu viel.

Unser Harmoniebedürfnis basiert auf den Erfahrungen mit Konflikten in unserer Herkunftsfamilie. Wer in seiner Kindheit oft Streit ertragen musste, verbindet damit Ängste wie: Ich werde an meinem wundesten Punkt verletzt. Ich werde mit Liebesentzug bestraft. Ich werde vielleicht für immer verlassen. Hoffentlich droht keine Gewalt.

Andere sind von Kindesbeinen an sturmerprobt und empfinden Auseinandersetzungen als weniger bedrohlich. Sei es, weil sie im Elternhaus einen lösungsorientierten Umgang mit Problemen kennengelernt haben, sei es, weil nach dem reinigenden Gewitter am nächsten Tag alles wieder gut war. So bringen Paare unterschiedlich geprägte Erwartungen an das Harmonie-Level in die neu gegründete Familie mit ein. Was für den einen als harmlose Meinungsverschiedenheit gilt, kann für den anderen schon einen erbitterten Streit darstellen.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sollte dem Wunsch nach nahtloser Harmonie ebenfalls nicht entsprochen werden. Der Weg zur Individualität der Kinder ist mit Reibungen gepflastert, sonst ist die Ablösung von Eltern und Geschwistern nicht möglich.

Ein weiterer Grund, aus dem die Optimierungsfalle hier zuschnappt: In der harmoniegesteuerten Familie darf es keine Unterschiede geben. Das führt unweigerlich zu Konflikten, weil die verschiedenen Bedürfnisse nicht gewürdigt werden. Wer das Aufblitzen von Unterschieden konsequent unter dem Deckel halten will, versucht, Feuer mit Stroh zu löschen. Denn: Streit entsteht, wenn sich die unterschiedlichen Bedürfnisse, Werte und Ziele der Familienmitglieder überkreuzen. Dann rasseln völlig unterschiedliche Vorstellungen von Richtig und Falsch aneinander. Eltern berufen sich auf ihr Bestimmungsrecht. Kinder pochen auf ihr Selbstbestimmungsrecht. Und Geschwister fordern Gerechtigkeit.

Die Kunst ist es nun, eine Kommunikation zu entwickeln, welche die individuellen Unterschiede in der Familie wertschätzend zur Sprache bringt, ohne sie aus Sorge vor Disharmonie beseitigen zu wollen.

Aus Sicht der systemischen Familientherapie ist das Würdigen und Akzeptieren von Unterschieden ein zentraler Schlüssel zur Konfliktlösung (Bateson 1984). Dazu sollte man wertschätzend miteinander reden.

Ich werde in diesem Buch Möglichkeiten aufzeigen, wie in

den verschiedenen Familienphasen die Kommunikation gestaltet werden kann, damit sich destruktive Muster nicht verfestigen.

Konflikte entzündeten sich an Problemen. Ich weihe Sie in das Geheimnis ein, wie Sie in der Familie mit der Magie der Bewertung Probleme beliebig herstellen und wieder in Luft auflösen können. Ein Problem entsteht nämlich nur, wenn Sie den Unterschied zwischen einem IST-Zustand und einem SOLL-Zustand negativ bewerten. Zwei Beispiele: Sie betrachten einen IST-Zustand bei einem Familienmitglied (vollschlank) und vergleichen ihn mit dem von Ihnen willkürlich definierten SOLL-Zustand (schlank). Bisher gibt es kein Problem. Das stellen Sie erst wie folgt her: Sie bewerten den Unterschied zwischen IST und SOLL als schlecht. Simalabim! Und schon erscheint aus dem Nichts ein echtes Problem: „Es ist problematisch, dass du vollschlank bist, weil du nach meiner Bewertung schlank sein solltest!“

Und wie lassen Sie das Problem wieder verschwinden? Sie verabschieden sich von der bisherigen Bewertung. Sobald Sie es nicht mehr negativ beurteilen, dass eine Tatsache (IST) nicht Ihren Wunschvorstellungen (SOLL) entspricht, gibt es auch kein Problem mehr.

Das zweite Beispiel: Eine alleinerziehende Mutter ist mit ihren Nerven am Ende, weil ihr der pubertierende Sohn alle Kraft raubt. Erst geißelt sie sich mit Selbstvorwürfen, weil sie in ihrem erschöpften Zustand die Erziehungsaufgaben nicht mehr nach ihren eigenen Ansprüchen erfüllen kann. Dann bewertet

sie den Unterschied zwischen dem IST (Erschöpfung) und dem SOLL (anspruchsvoll erziehen) nicht mehr als negativ. Sie sagt sich, ich steige für eine Weile aus der Erziehung aus, weil ich einfach nicht mehr kann. Natürlich stellt sie weiter die Versorgung und den Schutz des Jugendlichen sicher. Aber durch die Entscheidung, dem „Terror des Solls“ eine Absage zu erteilen, wird großer Druck von ihr genommen und eine spätere Lösung wahrscheinlicher.

Mutproben, um aus der Optimierungsfalle herauszukommen

- Ich verabschiede mich von der Hoffnung, in der Familie einen idealen Soll-Zustand erreichen zu können.

- Ich gönne mir öfter den Luxus, den Unterschied zwischen der Realität und meinem Wunsch-Zustand nicht negativ zu bewerten. So zaubere ich ein Problem weg und mache der Familie und mir das Leben leichter.

- Ich freunde mich mit der Tatsache an, dass ich es in der Familie nicht allen recht machen kann.

- Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das Erreichte, anstatt auf das noch nicht Erreichte.

- Ich bin gnädig mit mir selbst und verurteile mich nicht mehr, wenn ich meinen (unrealistischen) Ansprüchen nicht genügen kann.

1PEKiP: Prager Eltern-Kind-Programm für Babys, die sich in einer Gruppe mit Gleichaltrigen treffen.

Kapitel 2

Die Geschichte der romantischen Liebe als Folie der eigenen Liebesgeschichte

Wer hat die romantische Liebe erfunden?

„Die Liebe ist eine Erfindung der Schlagerindustrie.“ Diesen pointierten Spruch habe ich irgendwo gelesen. Aber wer hat die romantische Liebe wirklich erfunden? Sie ist kein Gegenstand, den man bei Ausgrabungen ausbuddeln und unters Mikroskop legen kann. Die romantische Liebe manifestiert sich nur in Erzählungen. Das Patent auf die Liebe teilen sich demnach die ersten Geschichtenerzähler, welche die Lawine der Lovestorys ins Rollen brachten. Seit der Antike sind uns Mythen überliefert, in denen Paare vom Zauber der Liebe zusammengeschweißt werden. Auch die Bibel beginnt mit der paradiesischen Zweisamkeit von Adam und Eva. Adam fragt Eva, „Liebst du mich?“ und sie sagt, „Wen sonst?“.

Bis dass der Tod uns scheidet

Der römische Dichter Ovid (2015) erzählt vor rund 2000 Jahren die anrührende Liebesgeschichte von Philemon und Baucis. Die beiden waren zusammen nicht nur sehr glücklich, sondern auch ohne Paartherapie sehr alt geworden. Sie hatten bei den Göttern noch was gut und wünschten sich von ihnen einen gemeinsamen Rentner-Job (Homeoffice im Tempel) und vor allem, gleichzeitig sterben zu dürfen. Keiner wollte in das Grab des anderen sehen müssen. Als ihre Zeit gekommen war, verwandelten sie sich mitten in einem Paargespräch in eine Linde und eine Eiche. Die Idee der lebenslangen Liebe wird mit dieser Erzählung in die Welt getragen.

Verbotene Liebe auf den ersten Blick

1597 betritt das wahrscheinlich berühmteste Liebespaar der Welt zum ersten Mal die Bühne. „Romeo und Julia“ von Shakespeare liefert bis heute das Musterstück, wenn es in Literatur und Film um die Fallhöhe der verbotenen Liebe geht. Das Drama würde heute heißen „Hätte er die WhatsApp bekommen, würden wir heute noch leben“ oder „In fünf Tagen vom Bachelor zum Doppelgrab“. Romeo M. (19) aus V. glaubt, nie wieder lieben zu können, weil er bei Rosi abgeblitzt ist. Da sieht er auf einer Party mit Masken-Empfehlung Julia C. (13), die von ihrem Vater einem reichen Grafen versprochen wurde, von dem sie sich jedoch nichts verspricht. Romeo und Julia verlieben sich unsterblich auf den ersten Blick. Die Sache hat nur einen Haken: Romeos Familie ist mit Julias Clan zutiefst verfeindet. Selbst das Service-Personal prügelt sich regelmäßig mit den Angestellten der Gegenseite.

Was bleibt den beiden anderes übrig, als im Liebeswahn heimlich zu heiraten. Immerhin sind sie schon seit zwei Tagen zusammen. Bei der nächsten Schlägerei mit Julias Community wird Romeo in einen Mord an Julias Cousin verwickelt und muss die Stadt verlassen. Schon drei Tage später soll Julia den Grafen heiraten, den ihr Vater für sie gecastet hat. In ihrer Not schluckt sie ein Medikament, mit dem sie für 42 Stunden ihren Tod vortäuschen kann. Romeo soll mit einer Textnachricht über den

Scheintod von Julia informiert werden. Die Botschaft kommt nie an, weil gerade eine Pandemie (Pest) das Zepter übernommen hat. Romeo erfährt lediglich von Julias vermeintlichem Tod. Aus Liebeskummer bringt er sich an der Seite seiner scheintoten Julia um. Just nach seinem Ableben wacht Julia wieder auf. Sie sieht den toten Romeo und tötet sich jetzt richtig.

Was lernen wir daraus? Die große Liebe trifft uns aus heiterem Himmel wie ein Komet. Sie ist stärker als alle Bedenken der buckligen Verwandtschaft. Sogar stärker als der Tod.

Seit dem 18. Jahrhundert wärmen Romane mit diesen Motiven die Herzen der breiten Masse. Heute transportieren vor allem Kinofilme, Serien auf Netflix & Co und Songtexte die Verheißungen des ewigen Liebesglücks.

Dich kennen heißt dich lieben

Die singende Trau-Meisterin Anja Hackl empfiehlt als Nummer 1 der „10 allerbesten und garantiert nicht abgegriffenen deutschen Liebeslieder für deine Traum-Trauung“: „Dich kennen heißt dich lieben“ aus dem Musical „Mozart“ (Hackl 2021). Wolferl besingt mit seiner Conny die romantische Idee, dass man sich bedingungslos liebt, weil man den anderen auf Anhieb kennt – als wäre er aus Glas: „Dich kennen heißt dich lieben!“ Weiter jubilieren sie sinngemäß: Wir sind eine unzertrennliche Einheit, keiner kennt mich wie du und unsere Liebe wird nie vergehen ...

Ich habe nichts gegen „gesungene Schmalzbrote“. Als Paartherapeut sage ich dazu, mitunter hält die Liebe nur, *bis* man sich kennt und nicht, *weil* man sich kennt.

Am Grundrezept unserer Vorstellung von der romantischen Liebe hat sich seit den alten Griechen nichts geändert: Man nehme zwei Menschen, die von der Liebesmacht wie vom Blitz getroffen werden. Dann würze man es mit heißer Begierde, damit die beiden sich vor Verlangen verzehren. Jede Minute der Trennung empfinden sie als unerträgliche Qual. Am liebsten würden sie wie zwei passgenaue Kugelhälften zu einer runden Sache verschmelzen (Platon 2002). Nichts kann, soll und darf zwischen ihnen stehen. Das himmelhochjauchzende Gefühl: Wir sind füreinander geschaffen und ich verstehe dich in

jedem Winkel deiner Seele. Warum haben wir uns nicht früher getroffen? Unsere Liebe wird ewig gehen. Und was nicht passt, wird passend gemacht. Bitte keine Unterschiede. Wir sind der Unterschied.

Mit diesem Briefing aus Film, Fake News und Fernsehen machen wir uns auf die Suche nach Mr. oder Ms. Right. Es ist verdächtig, dass Liebesfilme in dem Moment aufhören, wenn die beiden Turteltauben sich gekriegt haben. Der graue Alltag des Hollywood-Paars mit herumliegenden Socken und falsch eingeräumten Spülmaschinen passt nicht mehr ins Bild.

Auch hier rufen die Unken der Selbstoptimierung: Du musst das perfekte Gegenstück finden. Gutaussehend, reich, intelligent, erfolgreich, einfühlsam, treu, gut zu Tieren und Kindern – und sogar gut zu dir!

Wir wollen doch nur endlich die Nadel im Heuhaufen finden und nicht gleich heiraten. Obwohl ... Wenn's gut läuft, warum nicht? Es ist doch wohl erlaubt, seine große Liebe zu heiraten? In Deutschland scheint es üblich, sich die Gattin oder den Gatten nach Sympathiepunkten selbst auszusuchen. Das ist noch nicht lange so.

Geld oder Liebe? – Seit wann darf man aus Liebe heiraten?

Landwirt sucht Frau mit Mähdrescher ab 250 cm Schnittbreite, zwecks späterer Heirat. Bitte Bild von Mähdrescher beilegen.

Bayrische Kontaktanzeige aus den 1980er-Jahren (Lohmann 2017)

Die Hochzeit aus Liebe etablierte sich erst vor rund 250 Jahren. Bis es dazu kam, musste die Idee von der Neigungsehe seit dem 18. Jahrhundert immer wieder neu erzählt werden. Jean-Jacques Rousseau (2003) forderte 1761 in seinem Roman „Julie oder die neue Heloise“, dass endlich „Zuneigung“ die Basis des Zusammenlebens bilden soll und nicht mehr die „Pflicht“ zur standesgemäßen Zweckehe.

Der Appell wurde von weiteren Autoren aufgenommen und beflügelte im 19. Jahrhundert die Literatur der Romantik. Zu der Zeit entschieden noch die angeborene Herkunft und das Geld darüber, wer mit wem verheiratet wurde. Die Tochter eines reichen Bauern musste den begüterten Bauernsohn aus dem Nachbardorf ehelichen. In den Städten wurde die Braut aus gutem Hause dem Bräutigam aus einer gleichfalls betuchten Bürgerfamilie zugeführt. In den adeligen Kreisen musste der soziale Rang ohnehin gewahrt bleiben. Liebesromane, in denen zwei brennende Herzen über alle Standesgrenzen hinweg vor dem Traualtar landen, enthielt man vielen gutbürgerlichen

Mädchen bis ins 20. Jahrhundert vor. Oft genug wurden sie jedoch als heimliche Lektüre unterm Kopfkissen versteckt.

Doch zurück zur Kontaktanzeige mit dem Mähdrescher und der Mindestschnittbreite. Die Auswertung von Heiratsannoncen ergab, dass in Bayern die Liebesheirat tatsächlich erst in den 1980er-Jahren in allen Schichten akzeptiert wurde (Braun 2017). Bis dahin folgten eher die ärmeren Frauen auf dem Land ihrem Herzen, statt eine reine Versorgerehe zu erdulden. Bundesweit trug vor allem die Studentenbewegung (1967 – 1969) dazu bei, die bürgerlichen Heiratsnormen aufzubrechen.

Der traditionelle Wunsch nach einer lebenslangen Bindung ist heute bei Jugendlichen ungebrochen. Bei der ersten Partnerschaft sind Frauen meist jünger als Männer. Auch die Entscheidung, erstmals zusammenzuziehen, fällt bei den Frauen früher. Im Durchschnitt heiraten sie früher und häufiger (Pairfam 2021). Tendenziell ist das Heiraten den jungen Pärchen nicht mehr so wichtig, die Quote sinkt. Von einem Auslaufmodell kann man bei der Ehe trotzdem nicht sprechen. Immerhin gaben sich 2019 noch 416.300 Paare das Ja-Wort. Auch die Haltbarkeit der „ewigen Bindungen“ ist beachtlich. Im Durchschnitt erfolgte die Scheidung erst nach 14,8 Jahren (Destatis 2021). Das passt nicht zum „gefühlte“ schlechten Ruf der Ehe, die statistisch angeblich in jedem dritten Fall „scheitern“ würde.

Eine weitere Ursache für die Scheidungsrate ist die gestiegene Lebenserwartung. Mein Großvater starb 1974 im Alter von 65 Jahren. Das war für Männer damals kein ungewöhnliches

Sterbealter. Er war 43 Jahre mit meiner Großmutter verheiratet. Heute hätte er eine Lebenserwartung von 78 und das Ehemodell wäre für 56 Jahre ausgelegt. War das vom Erfinder der Lebensform so gedacht? Als die Kirche im zwölften Jahrhundert die Trauung einführte, erreichten die meisten Menschen das 40. Lebensjahr nicht. Bei einem Heiratsalter von 14 Jahren dauerte das Eheleben maximal 26 Jahre. Wer heute zwei Silberhochzeiten erlebt, nutzt seine Lebenszeit optimal für zwei reguläre Ehezyklen des Mittelalters ...

Ähnlich wie mit den tradierten Vorstellungen von der romantischen Liebe und der Neigungsehe verhält es sich mit den überlieferten Formen von Familie. Die heute gängige Kleinfamilie mit zwei Kindern ist historisch gesehen eine recht junge Erscheinung. Über Jahrhunderte spielten die Privatsphäre der Eltern und die Bedürfnisse der Kinder kaum eine Rolle.

Der folgende Überblick beleuchtet den geschichtlichen Hintergrund unserer Wunschbilder von Familie und macht deutlich, welche sozialpolitischen Errungenschaften heute für selbstverständlich gehalten werden.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.