



*Impfungen und Vorsorge haben viele gefährliche Krankheiten fast ausgerottet. Die Wartezimmer sind trotzdem immer voll.*

FOTOS: FIONLINE, ACHIM LIPPOTH

VON LISA HARMANN

Chiara hat keine Lust auf ihre Schulaufgaben. Die Siebenjährige weigert sich, sie zu erledigen. Zusammen mit ihrer Mutter Karin sitzt sie darum eines Tages im Behandlungsraum der Kinderarztpraxis von Karella Easwaran in Köln. Die Mutter habe verzweifelt gewirkt, erinnert sich die Ärztin. Sie kümmere sich intensiv um das Kind, habe alles versucht: Montags gehe sie mit ihr zur Verhaltenstherapie, dienstags zur Kinesiologie, mittwochs zur Ergotherapie und donnerstags zum Neurofeedback. Ohne Erfolg. Wann das Kind mal mit Freunden spiele, habe sie gefragt. Dafür, erwiderte die Mutter, bliebe im Moment keine Zeit. Sogar ihren Job habe sie gekündigt, um für ihre Tochter da zu sein. „Damit sie nicht den Anschluss verpasst.“ Das übertherapierte Kind, die besorgte Mutter – mit solchen Fällen hat die Kinderärztin Easwaran immer öfter zu tun. Kann mein Kind im Wettrennen um das Höher-Weiter-Schneller der Leistungsgesellschaft mithalten? Die Frage quält viele Eltern. Und ganz gleich, wie diese Sorgen entstehen – sie sind ernst zu nehmen, meint die Ärztin.

**Die Probleme? Das Kind schläft nicht, es krabbelt nicht, oder es mag nicht still sitzen**

Als Karella Easwaran vor 20 Jahren ihre Praxis in Köln eröffnete, hatte sie noch mit anderen Fällen zu tun – Hirnhautentzündungen, Herzfehlern, Lungenkrankheiten. Durch Impfungen und präventive Untersuchungen sind viele schwere Erkrankungen verschwunden. Deutschland gehörte 2017 laut dem Wohlstandindex vom Legatum Institute aus London zu den elf Ländern mit den gesündesten Menschen weltweit. Kinder haben nur noch selten lebensbedrohliche Krankheiten. Das Wartezimmer der Ärztin Easwaran im Südwesten der Stadt ist trotzdem immer voll. Heute gehe es neben andauernd wiederkehrenden Erkältungen häufig um Verhaltensauffälligkeiten. Das Kind schläft nicht, es krabbelt nicht, es kann nicht still sitzen. Die Eltern sind beunruhigt. Und sie haben zu wenig Vertrauen. Kein Wunder in der heutigen Zeit, findet Easwaran.

Täglich behandelt sie 40 bis 60 kleine Patienten im zweiten Stock eines Ärztehauses in Köln-Sülz. Die Räume sind hell und die Atmosphäre ist so sanft, wie die gebürtige Äthiopierin Easwaran das „t“ ausspricht. Nicht zeigt an der Sprache der 52-Jährigen sonst davon, dass sie die ersten 16 Jahre ihres Lebens in Addis Abeba verbrachte, um dann mit einem Stipendium in Ungarn Medizin zu studieren. Der Zufall verschlug sie von dort nach Deutschland. Ihr damaliger Freund kam aus Köln, und als sie ihr Medizinstudium im Alter von 23 Jahren mit „cum laude“ abgeschlossen hatte, nahm sie eine Model-Agentur aus Düsseldorf unter Vertrag, die ihr schnell Jobs und Geld brachte. Ihr Traum, Kinderärztin zu werden, aber blieb – und so wechselte sie vom Laufsteg ein Jahr später als angestellte Ärztin an die Universitätskinderklinik in Köln, wo sie vor mittlerweile 20 Jahren ihre eigene Praxis in Sülz eröffnete.

Der Stadtteil hat sich verändert seither. Die Geburtenrate ist wieder hoch, die Kinderwagen sind teuer, der Stadtteil gilt als „Prenzlauer Berg der Domstadt“. Wie in dem Berliner Stadtteil werden Mütter auch hier gern abfällig als Latte-macchiato-Moms oder Helikopter-Eltern bezeichnet, die immerzu ängstlich um ihre Kinder kreisen.

Easwaran mag es nicht, wenn über Mütter gelästert wird, denn sie weiß, dass ihre Sorgen echt sind. „Sie wollen das Beste für ihr Kind“, ist sie sich sicher. Die Ärztin redet bewusst von Müttern, weil sie in ihrer Praxis sieht, dass es auch 2018 noch meist sie es sind, die die Hauptlast der Familienarbeit tragen. Dieser Eindruck spiegelt sich auch in der Statistik wider. Der Anteil

der Elterngeld beziehenden Mütter lag laut Statistischem Bundesamt 2016 bei 77,8 Prozent, während Väter nur 22,2 Prozent ausmachten.

Diese Frauen stehen heute stark unter Druck, das bestätigt auch Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks: „Schon 87 Prozent der Mütter leiden unter Erschöpfungszuständen bis hin zum Burn-out. Aber auch Rückenprobleme, Allergien oder Migräne sind Zeichen für eine Überbelastung.“



**Mütter werden viel zu oft alleine gelassen. Es gibt kein Netz, das die Frauen auffängt, keinen Clan, keine Großfamilie und zu wenige Traditionen, die ihnen Orientierung geben könnten.“**

**KARELLA EASWARAN, KINDERÄRZTIN**

Wie kann es sein, dass Eltern so viel Stress und so viele Sorgen haben, obwohl sie in einem hoch entwickelten Land mit guter Gesundheitsbetreuung leben? Diese Frage treibt Karella Easwaran um, seit sie in Deutschland ist. Sie stellt sie jetzt auch in ihrem im Januar erschienenen Buch „Das Geheimnis gesunder Kinder“. „Mütter und erst recht alleinerziehende Mütter werden viel zu oft alleine gelassen“, sagt sie. „Es gibt kein Netz, das die Frauen auffängt, keinen Clan, keine Großfamilie, zu

wenige Traditionen, die ihnen Orientierung geben könnten.“ Und es gibt einfach zu viele Optionen.

Zum Beispiel Kartoffeln: Um die 200 amtlich zugelassene Sorten stehen in Deutschland zum Verkauf. Schon die Wahl des richtigen Gemüses werde hierzulande schon als Stress empfunden, findet die Ärztin. Hunderte solche Entscheidungen müssten wir tagtäglich treffen. Wenn uns aber schon der Kartoffelkauf potenziell überfordert, wie viele Fallen lauern dann erst bei der Wahl des richtigen Kindergartens oder Klavierlehrers?

Leistungsdruck und Optimierungswahn sind die Krankheiten dieser Eltern-generation. In der vom Meinungsforschungsinstitut Forsa veröffentlichten repräsentativen Studie „Eltern 2015 – wie geht es uns? Und unseren Kindern?“ im Auftrag der Zeitschrift *Eltern* etwa beklagten sich 67 Prozent der Mütter über Eile, Hetze und Zeitdruck im Alltag. Ein Drittel der Befragten begründete den Druck durch die hohen Leistungsanforderungen der Gesellschaft. Auch Chiaras Mutter verspürt diesen, wenn sie sagt, ihre Tochter dürfe den Anschluss nicht verpassen.

Auf dem Weg in die moderne Gesellschaft sind vielen Müttern die Instinkte abhandengekommen, glaubt die Kinderärztin. „Wir leben im Paradies. Ich möchte, dass wir lernen, das zu erkennen“, sagt sie. Richtig ernsthaften Grund für Stress gebe es bei uns nur noch selten. „Wir müssen lernen zu vertrauen, denn nur wer vertraut, kann sich auch selbst trauen.“

In ihrer Praxis aber erlebt sie oft Unsicherheit: Eine Mutter etwa, die geklärt wissen will, ob ihre 14 Monate alte Tochter Klumpfüße hat. Die Schwiegermutter mache sie ganz verrückt mit dem Thema. „Ha-

# „Wir leben im Paradies“

Karella Easwaran stammt aus Äthiopien, in Köln ist sie als Kinderärztin tätig. Manchmal wundert sie sich schon, worüber sich Eltern hierzulande Sorgen machen



*Karella Easwaran, geboren in Addis Abeba, studierte in Ungarn Medizin. Die Liebe zog sie von dort nach Köln, wo sie seit 20 Jahren als Kinderärztin arbeitet. „Das Geheimnis gesunder Kinder“ heißt ihr neues Buch.*

ben Sie denn auch das Gefühl?“, fragte Easwaran dann. „Nein!“ Die Ärztin lächelt. „Sehen Sie!“ Immer mehr Eltern verlangten zudem gleich nach der Geburt eine Überweisung zum Osteopathen. Dabei gebe es nichts Gesünderes als ein gesundes Neugeborenes. „Kinder kommen nicht als Mängel-exemplare zur Welt.“ Es sei weiterhin so, dass die große Mehrheit der Menschen gesund geboren wird.

**Kaiserschmarrn: Daran denkt sie immer, wenn sie sich vor Stress schützen will**

Darauf vertrauen, dass alles gut wird. Ihre eigene Mutter konnte das, obwohl sie sechs Kinder im Bürgerkrieg in Äthiopien aufzog. Die Mutter fand Halt in ihrem Glauben, erinnert sich Easwaran. Jeden Abend um halb sechs stand sie am Fenster, streckte die Arme zum Himmel und betete. Niemand konnte sie dabei stören. Nie habe die Mutter gezeigt, dass sie Angst um ihre Kinder habe, auch dann nicht, als der Krieg die eigentlich relativ wohlhabende Familie in Not brachte, als auf den Straßen Menschen erschossen wurden, als Nahrungsmittel und Geld knapp wurden, sodass Easwaran und ihre Geschwister die teure Privatschule verlassen mussten.

Aus ihrer Kindheit geblieben sei nicht Angst, sondern ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Als Kinder hätten sie viel gespielt, miteinander oder mit Kindern aus der Nachbarschaft. Diese Selbstverständlichkeit vermisst sie in Deutschland. Sie hat selbst zwei Söhne – zehn und 16 Jahre alt – und weiß, wie anders Kinder hierzulande aufwachsen. Viele Mütter glaubten, alles allein schaffen zu müssen.

Auch Easwaran hat in Deutschland nicht viele Verwandte um sich. Ihre Geschwister und die meisten ihrer Freunde sind aus Addis Abeba fortgezogen. Sie wohnen in London, New York, Washington. Nur ihre Schwester Laxmi wohnt wie sie in Köln, ist dort eine angesehene Sängerin. Weil Easwaran trotzdem bald nach der Geburt wieder arbeiten gehen wollte, fragte sie ihre Nachbarin, ob sie ihren Sohn betreuen könne. Und das klappte. Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen, heißt es immer. Easwaran hat sich ihr „Dorf“ selbst erschaffen, in ihrer Wahlheimat Köln.

Um Hilfe bitten, Verantwortung teilen, das würde auch vielen deutschen Müttern guttun, glaubt die Ärztin. Eltern geben viel Geld für das Neugeborene aus, für die Zimmerausstattung, Spielzeug und Kleidung. „Wie wäre es, wenn sie ein bisschen davon weglassen und sich nach den ersten Monaten ein oder zwei Stunden am Tag einen Babysitter engagieren?“, fragt sie. Dann kann die Mutter mal Kraft tanken.

**Ruhig bleiben. Mit ein paar einfachen Tricks können wir das lernen**

Viele Mütter berichteten ihr, dass sie in den ersten Wochen nach der Geburt keinen Besuch haben wollen, weil sie dann Gastgeber spielen müssen. Sie selbst hat das anders erlebt: Als ihre Schwester geboren wurde, hätten alle Nachbarn gekoch – wie selbstverständlich. Als ihre Mutter mit dem Baby wiederkam, jubelte das ganze Dorf. Ein schöner Lebensbeginn.

In ihrer Arbeit hat Easwaran gemerkt, wie sehr Eltern solchen Zuspruch brauchen. Wenn sie voller Sorge vor ihr sitzen und sich beklagen, dass ihr Kind schon wieder erkältet sei, sagt sie mittlerweile gern, dass der Schnupfen das Kind stark machen werde gegen andere Krankheiten. Ihr Gegenüber fängt dann plötzlich an zu lächeln. Es entlastet Eltern zu hören, dass jeder Infekt das Immunsystem trainiert.

Viele Kinder brauchen keine Medizin, wenn sie in die Praxis kommen. Vielmehr brauchen ihre Eltern ein Rezept zum Umdenken. *Beneficial Thinking* nennt Easwaran das, vorteilhafte Denken. „Unser Gehirn ist lernfähig“, sagt sie. Wenn unsere Kinder plötzlich Fieber bekommen, schüttere der Körper Stresshormone aus. Auch, wenn wir auf dem Weg zu einem Termin in den Stau geraten. Der Blutdruck steigt, wir schwitzen, wir bekommen Sorge und Angst. Stressoren finden sich überall, geballt sind sie morgens, wenn die Zeit knapp ist: Unser Kind will nicht aufstehen, ihm fällt ein, dass es gestern noch hätte Hausaufgaben machen müssen, die Socke fehlt. All diese Faktoren führten dazu, dass Eltern in diesen Situation regelrecht überschnappen, schreibt Easwaran in ihrem Buch. Der Grund: Das Gehirn kann nicht zwischen echter und unechter Gefahr unterscheiden. Es bekommt über das Mittelhirn lediglich die Information: Gefahr. Tief durchatmen, empfiehlt die Ärztin. Und: „Fragen Sie sich, ob die Situation lebensgefährlich ist oder nicht.“ Eine Erkältung ist nicht lebensgefährlich. Ein Stau ist kein Wildtier.

Kaiserschmarrn. Das ist der Gedanke, mit dem sich die Ärztin selbst vor unnützem Stress schützt. Mit dem Gericht verbindet sie die Wärme einer österreichischen Hütte; Puderzucker, der auf der Zunge zergeht. Der bewusste Gedanke daran vermisst ihrem Gehirn Wohlgefallen. Die Stresshormone lassen nach. „Jeder sollte so ein Notfallwort haben“, sagt sie.

Mit ein paar Tricks können wir lernen, ruhig zu bleiben. Und das empfiehlt sie schließlich auch der Mutter von Chiara. „Lassen Sie Chiara höchstens eine der Therapien machen, und vertrauen Sie ihrer Entwicklung, lassen Sie sie häufiger mit anderen Kindern spielen.“ Chiara wird ihren Weg gehen. Sie braucht Freiheit, Leichtigkeit und ein wenig Spaß im Leben. Der Druck muss raus, denn der erzeugt Angst und hemmt die Lernfähigkeit. Das gilt für das Kind genauso wie für ihre Mutter.

## FAMILIENTRIO

Wenn ihre fünfjährige Tochter im Raum ist und Nachrichten kommen, dreht meine Schwester immer das Radio aus. Ist das nicht ein irregeleiteter Schutzreflex? Ab wann sollten Kinder mitbekommen, dass es so etwas wie Krieg und Katastrophen gibt?

Marie H., Nürnberg

FOTOS: STEFANIE FIEBRIG, KRING, ANATOL KÖTTE



**Kirsten Fuchs:** Kinder sind verschieden und Eltern auch. Die einen beschützen mehr und länger, die anderen finden volle Pulle Input, Abenteuer, Selbstent-

decken gut, und ein paar Narben sind nicht so wild. Am Ende kommen dabei unterschiedliche Menschen heraus. Ich finde es unnötig, dass alle alles gleichmachen. Ihre Schwester entscheidet für ihr Kind, denn sie ist sorgerechtigt und hat sicherlich ein Gespür dafür, was ihrer Tochter gut tut. Irgendwann wird das Kind sie fragen, und nur dann fände ich ein „da bist du zu klein für“ unangebracht. Alle Antworten wachsen mit. Und darum könnte Ihre Schwester vielleicht mit der Tochter Kindernachrichten hören oder sehen und sie quasi sanft an die böse Welt heranführen. Irgend-

wann wird sie es dem Kind sagen müssen, und zwischen zu früh und zu spät ist mindestens ein Jahr Pufferzeit.



**Jesper Juul:** Das kann ich nur schwer beantworten, weil ich die Gründe Ihrer Schwester nicht kenne. Mein Rat, der für alle Beteiligten hilfreich sein

wird, ist, reden Sie mit Ihrer Schwester: „Ich habe bemerkt, dass du versuchst, deine Tochter vor schlechten und verstörenden Nachrichten zu schützen, und ich wüsste gerne, warum du das tust.“ Sollte Ihre Schwester defensiv reagieren („Was ist daran verkehrt?“), dann wäre Ihre nächste Bemerkung: „Ich weiß nicht, weil ich nicht sicher bin, ob du sie nur beschützt oder sie übermäßig be-

schützt.“ Wenn Sie Ihre Schwester nach ihren Gründen fragen, können Sie auch qualifizierter reagieren. Sonst können Sie nur Ihre generelle Meinung verkünden, die wahrscheinlich weder für Ihre Schwester noch für das Kind sehr wertvoll ist.



**Collien Ulmen-Fernandes:** Mir geht es genau wie Ihrer Schwester. Habe ich gestern erst gemacht. Mich selbst versetzen Nachrichten manchmal in ei-

nen Zustand von Nervosität. Nachrichten geben ja die Gegenwart immer hinsichtlich der Krisen und Notfälle wieder. Wenn ich aus Gauland, Brexit, festgenommenen Kinderschändern und aktuellen Staatskrisen ein Gemälde anfertigen würde, „so sieht die Welt heute also aus“, kä-

me immer ein *Guernica* dabei heraus, ein Beschluss durch alle möglichen schlimmen Krisen, aus allen Richtungen, und morgen, wenn ein Problem gelöst ist, wird die Entstehung eines neuen thematisiert. Das ist das Wesen einer Nachrichtensendung und völlig okay so, aber ich will nicht, dass meine Tochter jeden Tag mit *Guernica* im Kopf durch den Park läuft und Kastanien sammelt. Wenn also Ihre Schwester die Nachrichten runterdreht, ist es nicht ihre Verzagttheit, sondern die Wesenseigenschaft von Nachrichten. Nachrichten bestehen aus krassen Miniaturen und Peaks, sozusagen nur den Kampf- und Todessequenzen eines Films. Trotzdem bemühe ich mich, von den Problemen auf der Welt zu erzählen, in einer für meine Tochter begreifbaren Form. Und als sie letztes leise „Puigdemont“ vor sich hin gesagt hat, war ich auch ein bisschen stolz.

**Kirsten Fuchs** ist Schriftstellerin und lebt mit Tochter, Mann und Hund in Berlin. Sie schreibt vor allem Kurzgeschichten und Romane, aber auch Theaterstücke sowie Kinder- und Jugendbücher. Ihr Buch „Mädchenmutter“ erhielt 2016 den Deutschen Jugendlitteraturpreis.

**Jesper Juul** ist Vater, zweifacher Großvater und Familientherapeut in Dänemark. Er hat zahlreiche Erziehungsratgeber geschrieben, darunter den in 14 Sprachen übersetzten Bestseller „Dein kompetentes Kind“.

**Collien Ulmen-Fernandes** ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter hat mehrfach Texte zum Thema Elternsein veröffentlicht, 2014 erschien von ihr das Buch „Ich bin dann mal Mama“.

**► Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: [familientrio@sueddeutsche.de](mailto:familientrio@sueddeutsche.de)**