

Eva Tillmetz, Peter Themessl

Eltern werden – Partner bleiben



Ein Überlebenshandbuch
für Paare mit Nachwuchs

Mabuse-Verlag



Welche beruflichen Aufgaben und Perspektiven soll jeder haben?

Eltern schenken Ihrem Kind in den ersten Jahren viel Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit. Diese Energie floss früher größtenteils in den Beruf. Berufliche Ziele erhalten angesichts der Verantwortung für ein Kind eine neue Bedeutung. Ist es selbstverständlich, dass die Frau ihre jahrelang aufgebaute Laufbahn abbricht und sich damit Karrierechancen verbaut? Oder: Wie viel muss der Mann arbeiten, wenn ein Einkommen drei Mäuler satt kriegen soll? Ist Familienzeit (früher Erziehungsurlaub) auch im Beruf des Mannes realisierbar?

Wer soll für das Einkommen verantwortlich sein?

Aus zwei persönlichen Einkommen wird unter Umständen ein Familieneinkommen. Das schafft Abhängigkeiten, mit denen beide Partner erst zurechtkommen müssen. Kann jeder uneingeschränkt über das Familieneinkommen verfügen? Wie lange muss einer die Last des Alleinernährers schultern? Wann steigt der Partner wieder in den Beruf ein?

Wie wird die Hausarbeit aufgeteilt?

Ein Kind macht ein Vielfaches an Arbeit: Wäscheberge wachsen, Milch- und Breiflaschenbatterien blockieren die Küche. Das ist für einen bislang kinderfreien Haushalt ungewohnt. Der arbeitende Partner (meist ist es der Mann ...) wundert sich, wenn er abends erschöpft heimkommt: »Wie das hier aussieht! Das war doch früher nicht so! Was machst du denn den ganzen Tag?« Würde er einen Teil der Hausarbeit übernehmen (ob spülen, bügeln oder Mülleimer runtertragen, ist egal), dann sähe er sehr bald, wie sehr die Hausarbeit sich verändert hat.

Wie sehe ich dich jetzt als Vater bzw. Mutter?

Bevor Ihr Kind zur Welt kam, stellte sich Ihnen diese Frage womöglich gar nicht. Wahrscheinlich haben Sie Ihren Partner nach anderen Kriterien ausgewählt: wegen ihres Lachens vielleicht, seiner Spontaneität, ihrer schönen Figur, seines starken Rückens – und während sich Ihre Beziehung festigte, hatten Sie kaum den Partner als künftigen Vater oder baldige Mutter im Kopf, sondern Schmetterlinge im Bauch. Mit dem neuen Kind ändert sich das: Nicht nur, dass Babygeschrei die Schmetterlinge immer wieder verscheucht – auch Ihr Partner reagiert für Sie fremd.

Machen Sie einmal eine Gedankenreise: Nutzen Sie die Schmetterlings-Momente, um sich die Stärken Ihres Partners in einem neuen Licht vorzustellen: Ihr Lachen kann auch das Kind ansprechen oder beruhigen; seine Spontaneität kann unbeschwertes Herumbalgen mit dem Kind bedeuten. Und was ihre Figur oder seinen Rücken betrifft: Sie können etwas dafür tun, dass

Sie für den Partner attraktiv bleiben!

Wie viel Zeit bleibt Ihnen gemeinsam für Zärtlichkeit und Sex?

Dieses Thema haben wohl die wenigsten zuvor ausdrücklich besprochen, schließlich ergibt sich das zu zweit in der Regel ganz prima. Aber die Erotik stirbt schleichend: Erst sind beide übermüdet und werden durch das Kind gestört. Wenn einer deswegen aus dem Schlafzimmer auszieht, gesellt sich zur räumlichen Trennung womöglich der Frust. Wie finden die beiden zurück ins Ehebett? – Sie werden neue Liebesinseln ausfindig machen müssen!

Wie wird die Wohnungseinrichtung verändert?

Sie haben vielleicht Jahre auf eine schicke Wohnung hingearbeitet. Jetzt steht der Milchwärmer in der Edelstahlküche und das scharfkantige CD-Regal ragt gefährlich in die Krabbel-Höhe. Authentisch ist der Fall eines Zweijährigen, der das Laden eines Videorekorders beobachtete und nachmachte: Mit einer senfbestrichenen Wurst hat er den Rekorder gefüttert!

Überlegen Sie also: Welche Veränderungen sind nötig, um Ihr Kind und Ihr Inventar zu schützen, und was ist Ihnen für Ihr eigenes Wohlbefinden nach wie vor wichtig?

Wie verbringen Sie nun Ferien und Freizeit?

Die Urlaube ändern sich: Statt Surfrevier ist der kinderfreundliche Sandstrand gefragt, statt Cluburlaub mit Tanz bis in die Puppen bestenfalls ein Club mit Babybetreuung. Schon die Suche nach einem kinderfreundlichen Hotel oder einem Campingplatz mit ähnlich gepolten Nachbarn (besser nebenan Kindergeschrei als Trinkgelage ...) kann schwierig sein. Umso wichtiger, dass sich beide einig werden: »Das verstehe *ich* unter Urlaub, und das machen *wir* zusammen.«

Was wird aus Freundschaften?

Nicht jeder im Freundeskreis will Zahnproblematik oder Durchschlafen diskutieren – auch wenn das gerade Ihre größte Sorge sein mag. Manche Ihrer alten Freunde werden sich abwenden, andere wiederum ungeahnte Spielqualitäten zeigen. Sie werden neue Sandkastenbekanntschaften hinzugewinnen. Umgekehrt gilt auch: Ein paar Freunde, in denen *nicht* die Familie im Vordergrund steht, sind Gold wert. Es gibt noch ein Leben jenseits von Schnuller und Schmusetieren.

Alle diese Fragen regeln sich natürlich auch ohne aktives Zutun. Allerdings meist so, dass die Partner nur noch wenig gemeinsame Berührungspunkte in ihrem täglichen Leben haben. Das Gespräch stirbt schleichend. Unzählige Paare erleben diesen Tiefpunkt: Er kommt immer später nach Hause, und sie fragt sich, wie lange sie das noch aushält. Es muss nicht so weit kommen, dass er sich innerlich

verabschiedet oder sie die Trennung plant, weil sie ihr selbstbestimmtes Leben wiederhaben möchte.

Mit Einsatz und gutem Willen werden Sie für die anstehenden Fragen zufrieden stellende Antworten finden. Paar- und Elternbeziehung befruchten sich wechselseitig: Je mehr ein Paar Entscheidungen für die genannten Lebensbereiche trifft, desto mehr bereichert die Familiengründung die Partnerschaft. Ebenso gilt: Je lebendiger die Paarbeziehung, desto leichter fällt das Elternsein.

Mit der Geburt des ersten Kindes wird eine ganz neue *Beziehungsebene* eröffnet. Waren bisher zwei Erwachsene auf freiwilliger Basis zusammen, verbindet sie jetzt eine gemeinsame Verantwortung, die sie nicht mehr so ohne weiteres abschütteln können. Ab jetzt gilt es, zwei unterschiedliche Beziehungen zueinander zu pflegen: die *Paarbeziehung* und die *Elternbeziehung*. Auf diese Unterscheidung werden wir in diesem Buch immer wieder zurückkommen, denn sie macht verständlich, warum in so vielen Situationen zwei Seelen in unserer Brust miteinander kämpfen. Da freut sich beispielsweise der Mann, dass sein kleiner Sohn mit im Ehebett liegt, weil er als Vater (= Elternbeziehung) seinen Sohn so selten sieht, gleichzeitig ärgert er sich, dass er seiner Frau so selten nahe ist, und wünscht sich sein Bett für sich und seine Partnerin zurück (= Paarbeziehung).

In der Elternbeziehung wird Frauen gerne ein Vorsprung eingeräumt, frei nach dem Motto »Mütter wissen, was für Kinder gut ist«. Mag sein, dass viele Frauen mit mehr fachlichem Vorwissen an die Erziehungsaufgabe herangehen und manchen Handgriff bereits kennen, doch stehen sie in puncto *Eltern teamwork* genauso am Anfang wie ihre Partner.

Der beste Spiegel für elterliche Kooperationsfähigkeit sind die Kinder selber. Da Kinder in ihrer Seele immer beide Eltern lieben und es ihnen recht machen wollen, werden sie immer wieder elterliche Beziehungsangebote, Erziehungsmaximen und Regeln testen. Kinder wollen wissen, woran sie mit beiden sind.

Eltern sind in der Lage, als Team effektiv zusammenzuarbeiten, wenn sie Schritt für Schritt lernen, wie man sich in der Erziehungsaufgabe abspricht. So wächst ein Selbstbewusstsein gegenüber Verwandtschaft und Gesellschaft, und die Elternrolle fällt leichter. Auf diesem Wege werden sie automatisch mehr Freiräume zur Gestaltung ihrer Paarbeziehung gewinnen.

Eine gute Brücke von der Eltern- zur Paarbeziehung können Abmachungen für den Feierabend sein: Wann endet Ihr Elterntag und beginnt Ihre Zeit zu zweit?

Führen Sie ein Abendritual ein. Ob das eine Geschichte, ein Gesang oder ein Gebet ist, liegt bei Ihnen. Hauptsache, es wird für alle deutlich: Jetzt ist der Familientag (inklusive Hausarbeit) beendet. Jetzt fängt Ihr Abend an – gemeinsam oder auch jeder für sich.

Zu den Absprachen gehören natürlich grundsätzliche Dinge: Wie wichtig ist Ihnen ein kindfreies Elternschlafzimmer? Wie kann einer die nächtliche Versorgung übernehmen, bevor der andere entnervt ins Arbeitszimmer umzieht? Vielleicht ist eine Elternmatratze neben dem Kinderbett sinnvoller als auf Monate hinaus das Kind in Ihrem Kuschelbett.

Sie werden zunehmend Ideen für ein gemeinsames Leben zu dritt, zu viert ... entwickeln, und diese können durchaus unterschiedlich sein! Damit aus Ideen Wirklichkeit wird, sind Gespräche ein wichtiger Ansatz. Sie ersparen Ihnen später viele Missverständnisse und Ärger.

In diesem Elternratgeber finden Sie zahlreiche Anstöße für eine bewusste Elternkooperation. Versprochen: Die Schmetterlinge im Bauch werden Sie wieder spüren, wenn die Zusammenarbeit als Eltern glatt geht!

Wollen wir, müssen wir oder wollen wir nicht?

Schwanger werden beeinflusst das Elternsein

Der Anfang Ihrer Zeit zu dritt wird in Ihrer Erinnerung immer wieder einmal auftauchen. Mann und Frau erleben diesen Zeitpunkt unterschiedlich: Die Frau spürt oder erfährt es *vor* ihrem Partner, dass sich ein Kind ankündigt. Und wenn es nur Stunden sind: Dieser Vorsprung bleibt ihr ein ganzes Leben.

Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie erfahren haben, dass Sie ein Kind erwarten. Von wem haben Sie es erfahren? War es erst eine Ahnung, als die Regel ausblieb? Haben Sie einen B-Test gemacht oder es vom Arzt erfahren? Waren Sie auf die Nachricht vorbereitet?

Und wie haben Sie reagiert? Freudig? Geschockt? Erleichtert? Verzweifelt? Glückselig? Entsetzt? Wie haben Sie einander angeschaut, als sie beide von der Schwangerschaft wussten?

Zwei ganz unterschiedliche Menschen mit eigenen Prägungen, aus unterschiedlichen Familien mit unterschiedlichen Verstrickungen legen ihre Lebensgeschichten nun zusammen, um für ein drittes Leben zu sorgen. Das überhaupt zu versuchen ist schon eine der großen Herausforderungen des Lebens.

Keine Partnerschaft wird in ihrem Verlauf einer anderen gleichen. Allerdings lohnt es sich, genau hinzuschauen auf den Moment, als die Botschaft vom Kind eintraf. Wie die Schwangerschaft zustande kam, beeinflusst das spätere Elternsein.