

Eltern werden – Paar bleiben

Wie Familie gelingen kann



Das erste Kind ist da – und nichts ist mehr so, wie es einst war. Manchmal erweist sich das Familienleben auch als ganz anders, als wir uns das vorgestellt haben! Die folgenden zehn Tipps von erfahrenen Experten sollen dabei helfen, durch beziehungsförderndes Verhalten eine tragfähige Beziehung zu zimmern.

Autoren: Sandra Teml-Jetter, Stefan Jetter | **Fotos:** Shutterstock

1. EIN TAG NACH DEM ANDEREN

Nehmt euch einen Tag nach dem anderen vor. Denn was heute gilt, kann morgen ganz anders sein. Nie wieder wird die Zeit so schnelllebig und von so vielen Veränderungen begleitet sein wie die Jahre von der Geburt bis zum Schulalter. Gefragt sind Flexibilität, Spontaneität und gleichzeitig die Fähigkeit, sich einem anderen Rhythmus hinzugeben – dem eures Kindes.

2. MÄRTYRERTUM IST OUT

Auch wenn nun ein total abhängiges, sehr bedürftiges Wesen mit euch lebt, das Forderungen sehr eindrücklich stellt und diese auch unmittelbar zu erfüllen wünscht: Ihr kommt zuerst! Es ist ähnlich wie mit der Sauerstoffmaske im Flugzeug: Erst hilft man sich selbst und dann erst den anderen! Besinnt euch stets darauf, was ihr gerne tut und was ihr braucht ... und tut es! Erst dann könnt ihr hinreichend fürsorglich sein.

3. UM HILFE BITTEN – UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Gerade in diesem Punkt heißt es nun erwachsen zu agieren und ganz klar zu formulieren, welche Art der Unterstützung man von wem benötigt. Nach einem afrikanischen Sprichwort braucht es ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen ... und wir meinen nur allzu oft, wir würden es alleine schaffen. Also: „Bitte koche mir ein Mittagessen!“, „Ja, du kannst gerne auf unsere ältere Tochter aufpassen!“ „Bitte nimm mir das Baby ab, ich will mich jetzt eine Stunde hinlegen.“

4. IHR SEID EIN TEAM ... UND BLEIBT ES

Die moderne Hirnforschung hat nachgewiesen, dass sich das Leben zu zweit leichter anfühlt. Bleibt ihr einander zugewandt und beschreibt ihr den Weg der Elternschaft gemeinsam als Paar, geht alles leichter von der Hand. Apropos Hand: Das Schmerzempfinden sinkt nachweislich, wenn bei einem schmerzhaften Akt (beispielsweise der Geburt) ein liebevoll zugewandter Mensch die Hand hält.

5. VERBRINGT ZEIT ZU ZWEIT

In den ersten Lebensmonaten ist euer Baby abhängig und bedürftig. Dem gilt es auch Rechnung zu tragen. Nichtsdestoweniger ist die Qualität eurer Beziehung für das Klima entscheidend, in dem euer Kind aufwächst. Und dafür seid ihr beide 100-prozentig verantwortlich! Zeit zu zweit muss ab jetzt geplant werden. Aber: In dieser Zeit ist Raum für Spontaneität – und auch für Sexualität. So intim das Zusammensein mit eurem



Baby sein mag – es ist eure Pflicht, die Intimität in der Partnerschaft aufrechtzuerhalten, sei es durch Gespräche und Konfliktlösungsprozesse, sei es durch den körperlichen Dialog ... also Sex. Vielleicht ist es nun ja auch an der Zeit, euer Gesprächs- und Sexualleben, deren Gestaltung zu überdenken und auch neu zu definieren. Wenn ihr ansteht, ist das bestimmt nicht das Ende der Welt und schon gar nicht das Ende eurer Beziehung. Bei der Neugestaltung einer Beziehungskultur in der Familie und in der Partnerschaft gibt es im Bedarfsfall Unterstützung von Fachleuten und Coaches (siehe Tipp 3!). Wenn das in den eigenen vier Wänden

nicht gelingt, spricht auch nichts gegen eine Fremdbetreuung des Kindes. Nach einer guten und achtsamen Eingewöhnungsphase schaffen es Babys einwandfrei, bei ihrer Oma oder einem Babysitter zu bleiben. Besinnt euch immer wieder darauf, was euch als Paar gemeinsam Spaß macht – und tut es, regelmäßig!

6. SCHAFFT RAUM FÜR KONFLIKTE

Ein Konflikt ist immer eine Chance für Wachstum und persönliche Horizonterweiterung. Scheut euch nicht, Dinge auf den Tisch zu legen – und lasst sie nebeneinander stehen. Oft ist der erste Schritt getan, wenn jeder gesagt hat, was er will oder nicht will. Ganz wichtig: Es kann immer nur einer reden, der andere hört währenddessen zu. Nehmt eine staunende Haltung ein und setzt die Brille des anderen auf: Euer Gegenüber könnte recht haben!

7. ÜBERDENKT EURE PRIORITÄTEN UND SETZT SIE NEU

Tauscht euch aus, beispielsweise: Wie wichtig ist eine blitzblanke Wohnung, und warum? Muss Wäsche gebügelt werden, und wann? Wer übernimmt welche Aufgaben? Welchen Stellenwert nehmen eure Freunde ein? Ist es an der Zeit, mit dem Medienfasten zu beginnen? Dieser Austausch braucht Zeit! Achtung: Keine Zeit heißt kein Interesse!

8. ZWEI PARTNER – ZWEI ELTERNTEILE – ZWEI WELTEN

Ihr beide seid anders, denkt anders, fühlt anders ... auch anders als euer Kind! Lernt das anzuerkennen, lernt einander kennen und teilt die Verantwortung für euer Kind. Wenn Mama verantwortlich ist, dann macht sie die Dinge auf ihre Art. Ist Papa dran, geschieht alles auf seine Weise. Das ist gut so, denn Babys kommen mit der Vielfalt der Welt in Kontakt und lernen mit Unterschieden umzugehen. Selbiges gilt übrigens auch für Großeltern.

9. BYE-BYE IDEALBILD

Idealbilder stehen euch im Weg, wenn es gilt, jene Familie zu sein, die ihr sein wollt. Insbesondere, liebe Mamis und auch Papis, verabschiedet



©Disney/Pixar

euch von den Idealbildern der Topmodels, die unmittelbar nach der Geburt, angeblich allein durch das Stillen, rank und schlank und fit und agil arbeitend durch die Welt wuseln. Die Realität schaut meistens anders aus!

10. BESTE FREUNDE

Zu guter Letzt: Behandelt euch gegenseitig als Mann und Frau so, wie ihr euer Baby behandelt: Seid bedingungslos freundlich zueinander. Euer Familienmotto möge lauten: Es ist gut, dass du da bist!

„ERZIEHUNG – BEZIEHUNG – ELTERNCHAFT“

Die Autoren dieses Beitrags, Mag.^a Sandra Teml-Jetter und Mag. Stefan Jetter, leben als Paar und Eltern von drei Kindern in einer Patchworkfamilie. Sie sind Lebensberater, Eltern-, Paar-, Familien- und Beziehungskoaches. In ihrer Praxis und im Rahmen von Beziehungstagen begleiten die beiden Einzelpersonen, Mütter, Väter und (Eltern-)Paare bei ihrer persönlichen Entwicklung und beim Umsetzen ihrer individuellen Lebensgestaltung. Sandra Teml-Jetter leitet außerdem als Imago Professional Facilitator für Eltern und Familien und als familylab-Seminarleiterin nach Jesper Juul Seminare und Workshops zum Thema „Erziehung – Beziehung – Elternschaft“.

Kontakt:

Tel.: 0676 / 63 25 281

E-Mail: office@wertschaetzungszone.at

www.wertschaetzungszone.at

JESPER JUUL: MANN UND VATER SEIN

Kreuz Verlag
ISBN 978-3-45161-044-8

KARL HEINZ BRISCH: SAFE® – SICHERE AUSBILDUNG FÜR ELTERN

Verlag Klett-Cotta
ISBN 978-3-60894-601-7

JOHN M. GOTTMAN: AND BABY MAKES THREE

Three Rivers Press
ISBN 978-1-40009-738-8

BUCHTIPP:

NEW MOM

GLÜCKLICHE MÜTTER – GLÜCKLICHE KINDER

Ausgabe 2/2011 € 2,70

www.newmom.at

Ausbildung:

**Lernen ohne Schule
- wie geht das?**

Gesundheit:

Bio im Haushalt

**Die zehn besten
Erfindungen
für Mütter**

Report:

**Drei Monate mit der Familie
in Mauritius**

Fitness:

Sport für Schwangere

Postpartale Depression:

Wege aus der Krise

*Welcher
Muttertyp
sind Sie?*

9 190001 015316 02

02