

Denken Sie mehr an sich – aber ohne schlechtes Gewissen! Ganz nach dem Motto: **ELTERN WERDEN – PAAR BLEIBEN.** Neben Job, Familie und Haushalt kommt die Paarbeziehung oft zu kurz: Stefan und Sandra Jetter haben das selbst erlebt und wissen, wie man es schafft.

WO BLEIBEN WIR?



Es war ein Sommertag. Die Kinder waren zwei, fünf und elf Jahre alt. Wir wollten schwimmen gehen und davor noch Proviant einkaufen. Schon im Geschäft war ich dem Nervenzusammenbruch nahe! Die Kinder haben sich in alle Richtungen verteilt, wollten alles haben! Dann kam das Parkplatzsuchen und Anstellen an der Kassa. Alles auspacken, Schwimmflügel aufblasen – ich war am Ende und kam mir vor wie in einem sinkenden Heißluftballon. Um wieder steigen zu können, wollte ich Ballast abwerfen. Und da ich keines meiner Kinder rauskickern wollte, konfrontierte ich meinen Mann mit der Ansage: „Es ist aus! Ich habe keine Energie mehr für diese Beziehung“, erzählt Familienberaterin Sandra Teut-Jetter vom persönlichen Tiefstand ihrer Ehe mit Stefan Jetter (wertschuetzungszone.at). Die Reaktion

ihres Mannes: Schweigen! „Er sagte gar nichts und hat mich Stunden später zu einem Gespräch auf unsere Terrasse eingeladen. Davor hatte er die Kinder ins Bett gebracht. Er meinte, er wolle mir jetzt einfach zuhören, bis ich mir alles von der Seele geredet hätte. Das war ein wichtiger Moment. Ich habe gelernt und gespürt, dass, wenn wir die Familie gemeinsam schaukeln, sich die Last nur halb so schwer anfühlt.“

Überfordert und sprachlos seien sie gewesen: drei Kids, Beruf, dazu die täglichen Herausforderungen. Irgendwann standen Sandra und Stefan vor der Entscheidung: Gehen oder bleiben? Durch professionelle Hilfe hat das Therapeutenpaar, das seit 20 Jahren zusammen und seit zwölf verheiratet ist, wieder zueinander gefunden. Ihre Erfahrungen wollen sie auch an andere Familien weitergeben...

Elternsein lernen

NEU ORIENTIEREN. Von zwei auf drei – das ist Learning by Doing. Familiencoach Stefan Jetter rät: „Nehmen Sie sich einen Tag nach dem anderen vor. Nie wieder erlebt man so eine schnelllebige Zeit. Wir lernen uns auch selbst nach permanentem Schlafentzug von einer Seite kennen, die uns selbst und unsere Partner erschrecken lässt.“ Gefragt sind Flexibilität, Spontanität und die Fähigkeit, sich einem neuen Rhythmus hinzugeben, nämlich dem des Kindes. „Die Elternschaft ist die größte emotionale Transformation im Leben eines Menschen. Zu einer nie gekannten Liebe und Verbundenheit kommt eine enorme Umstellung: Prioritäten verschieben sich, die Partnerschaft bekommt einen neuen Stellenwert, die berufliche Situation muss hinterfragt werden, Freundschaften und familiäre Beziehungen verändern

sich, das Gefühl der Fremdbestimmung und Zukunftsängste sind häufige Begleiter“, fasst es Sandra Teml-Jetter zusammen. Überlegen Sie sich: Wie wichtig ist etwa eine blitzblankle Wohnung? Muss die Wäsche gebügelt werden? Wer übernimmt welche Aufgaben? Welchen Stellenwert haben Freunde?

Beziehung als Kraftquelle

SIE STEHEN AN ERSTERSTELLE. Auch wenn das Baby Ihre Aufmerksamkeit braucht – Sie kommen zuerst! Das ist egoistisch? Im Gegenteil: Die Liebesbeziehung ist das Gerüst, das alles trägt. Sie bestimmt über die Familienatmosphäre. Ihre Stärke ist es, die den Kindern Sicherheit gibt und die Ihnen als Eltern das Gefühl gibt, dass es sich zusammen leichter trägt. „Das ist wie die Sauerstoffmaske im Flugzeug. Zuerst sich selbst helfen, dann den anderen“, so Stefan Jetter. „Besinnen Sie sich darauf, was Sie gern tun, was Sie brauchen – und tun Sie es! Regelmäßig! Erst dann können Sie hinreichend fürsorglich sein.“

Langzeitstudien zeigen, dass eine Beziehung mit Kind automatisch schlechter wird. Warum? „Weil Wohl und Glück des Kindes viel mehr im Vordergrund stehen als noch vor 50 Jahren“, erklärt der Experte. „Meine Frau hat nach der Geburt unseres dritten Kindes verkündet: ‚So, jetzt lebe ich die nächsten fünf Jahre nicht mehr!‘ Da habe ich mich eingeschaltet und ihr klargemacht, dass das eine schlechte Vorbildwirkung auf unsere Kinder hätte. Wir mussten umsetzen lernen, dass die Partnerschaft die Kraftquelle der Familie ist.“

Miteinander eine Affäre eingehen

ZEIT ZU ZWEIT. Paargesamt und Ichzeit haben im Kalender gleiche Wichtigkeit wie ein Arzttermin. Die Verabredungen

müssen jetzt aber gegen jede romantische Vorstellung geplant werden: „In einer Affäre plant man die Zeit mit dem anderen auch ganz genau. Also: Haben Sie eine Affäre miteinander?“ Als Paar müssen Sie sich außerhalb der Familie als Mann und Frau begegnen, um die Verbindung zu stärken. Um zu gestalten, sich körperlich zu lieben. Um gegen den größten Feind zu kämpfen: den Alltag. Dafür braucht es Disziplin. „Wir hatten ein Mal die Woche einen Babysitter. Das hat uns ein Vermögen gekostet – aber nicht unsere Beziehung! Es ist so wichtig, die Rollen von Mama und Papa hinter sich zu lassen“, weiß Stefan Jetter. Und seine Frau ergänzt: „Mir gelingt das am besten außer Haus. Zu Hause überliste ich mich selbst und muss noch schnell dies oder jenes erledigen. Es gibt immer etwas zu tun, da findet keine Begegnung statt.“

Hilfe annehmen

UNTERSTÜTZUNG KOMMUNIZIEREN. In Afrika heißt es: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.“ – Sie müssen es nicht alleine schaffen. Sagen Sie klar, wo und wie man helfen kann: „Bitte koch das Mittagessen“, „Ja, du kannst gern auf unsere ältere Tochter aufpassen!“, „Bitte nimm mir das Baby ab, ich will mich eine Stunde hinlegen.“ Und ganz wichtig: Teilen Sie die Verantwortung auf. Ist das nicht geklärt, kann es schnell zu einem Ungleichgewicht kommen.

„Und wer die Verantwortung über etwas hat, hat auch den Überblick im Kopf. Es ist etwas anderes, ob ich weiß, welche Lebensmittel ich zu Hause haben muss, um noch schnell etwas zu kochen, oder ob ich eine Einkaufsliste abhake. Wir haben über alles gesprochen und immer wieder neu verhandelt. Meine letzte Aktion war, dass ich aus dem Mutter-Kind-Pass einen Vater-Kind-Pass gebastelt habe. Ich wollte nach all den Jahren nicht mehr für Kinderarzttermine zuständig sein“, so Sandra Teml-Jetter.

Konflikte eingehen

ZWEI PARTNER – ZWEI ELTERNTEILE – ZWEI WELTEN! Vor dem Kind soll man nicht streiten? Doch! Konflikte sind Teil des Lebens, und die Kleinsten sollen von uns lernen, wie wir diese konstruktiv lösen. Sie beide sind anders, denken anders, fühlen anders. Heißt: Wenn Mama verantwortlich ist, macht sie es auf ihre Art. Wenn Papa dran ist, geschieht es auf seine Weise – und das ist gut so! Sandra Teml-Jetter sieht darin ausschließlich Positives: „So kommen schon Babys mit der Vielfalt der Welt in Kontakt und lernen, mit Unterschieden umzugehen. Wenn es Ihnen als Paar gelingt, sich mitzuteilen, die Welt des anderen gelten zu lassen und sich gegenseitig in Ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen, dann schaffen Sie in Ihrer Familie eine Atmosphäre, in der sowohl Sie als auch Ihre Kinder entspannt wachsen können.“

Idealbilder ablegen

AUF SICH HÖREN. Erwartungen von außen stehen Ihnen nur im Weg! So können Sie nicht die Familie sein, die Sie sein wollen – mit Ihren Vorlieben und Dingen, die Ihnen Spaß machen. Dazu gehört auch, dass Sie sich vom Idealbild der Topmodels verabschieden, die gleich nach der Geburt wieder schlank und fit



STEFAN JETTER & SANDRA TEML-JETTER

„Mir gelingt es am besten außer Haus. Zu Hause muss ich immer noch schnell dieses & jenes erledigen.“

SANDRA TEML-JETTER
ÜBER ZEIT ZU ZWEIT

in die Kamera lachen. Die Realität sieht meistens anders aus! Sandra Teml-Jetter ermutigt: „Der weibliche Körper verändert sich mit Schwangerschaft und Geburt. Da ist es wichtig, als Frau mit sich und seinem Körper liebevoll umzugehen. Ich plädiere für mehr Wertschätzung. Es ist großartig, was unser Körper in den neun Monaten und danach leistet.“

MELANIE ZINGL ■