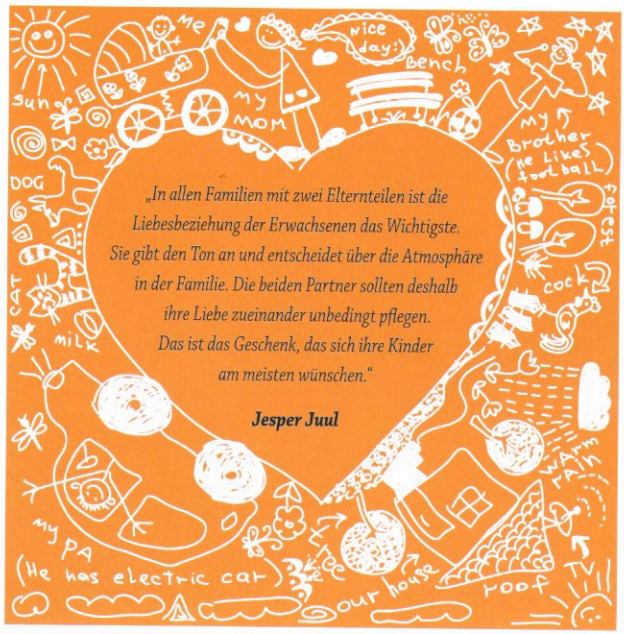
1. EIN TAG NACH DEM ANDEREN

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.



„In allen Familien mit zwei Elternteilen ist die Liebesbeziehung der Erwachsenen das Wichtigste. Sie gibt den Ton an und entscheidet über die Atmosphäre in der Familie. Die beiden Partner sollten deshalb ihre Liebe zueinander unbedingt pflegen. Das ist das Geschenk, das sich ihre Kinder am meisten wünschen."

Jesper Juul

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 beschreitet 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 Paarbeziehung 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 Paarbeziehung gibt es im Bedarfsfall Unterstützung von Fachleuten und Coaches (siehe Tipp 3!). Wenn das in den eigenen vier Wänden