

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



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