

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, Schwimmflügerl 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 rauskicken wollte, konfrontierte ich meinen Mann mit der Ansage: „Es ist aus! Ich habe keine Energie mehr für diese Beziehung“, erzählt Familienberaterin Sandra Teml-Jetter vom persönlichen Tiefstand ihrer Ehe mit Stefan Jetter (wertschaetzungszone.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, Spontaneität 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