Österreich 2,95 € Schweiz 5,30 sfr Benelux 3,00 € Finnland 4,80 € Griechenland 4,00 € Italien 3,70 € Spanien 3,70 €

www.eltern.de 07/2004 2,60 € 16.6.2004

Eltern

EXTRATEIL
Das hilft, wenn das Wunschkind nicht kommt

10 X TROST
Wie Sie unglückliche Zwerge garantiert wieder fröhlich machen

BABY-STRESS: So überlebt Ihre Liebe!

Fünf Strategien, die allen jungen Eltern nützen

DOKTORSPIELE
Was Sie wissen sollten, damit Sie gelassen bleiben

Schwanger im Sommer
Medizin-News, Wellness-Tipps, Rezepte, Mode – alles, was Sie jetzt zum Wohlfühlen brauchen

- Erziehung: Einfach nach Gefühl?
- Medizin: Keine Chance den Sommerviren!
- Service: Kinderfrisuren zum Selberschneiden

4 190606 002600 07

Das Baby ist da – hält unsere Liebe?

Wenn Paare Eltern werden, ändert sich vieles. Auch in der Liebe. Fünf typische Krisensituationen, und wie man sie bewältigt

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER, ANKE WILLERS COLLAGE: INA ETTENHOFER

Das Baby im Bauch, den Kopf voller Flausen. Das Paar ist sich einig: „So wie die anderen werden wir nicht." Kombi, Reihenhaussiedlung, Bauernhofurlaub? „Schrecklich, wie sich manche mit Kind verändern!" Neun Monate lang wächst der Traum vom perfekten Glück. In der Vorstellung wird das Kleine lässig zu Partys und auf Fernreisen mitgenommen, schlummert es friedlich im Tragetuch, während Papa und Mama Händchen haltend Shoppingmeilen entlangflanieren.

Die Wirklichkeit kommt plötzlich. In Form von Koliken, durchwachten Nächten, Karottenflecken auf dem Sofa und heftigen Kommunikationsstörungen beim eben noch turtelnden Paar. Der letzte wirklich romantische Kuss, der letzte Kuschelmorgen im Bett? Lichtjahre entfernt! Was ist passiert? Die ernüchternde Antwort: Nichts! Bloß ganz normales Babychaos.

Familienforscher sprechen vom „kritischen Lebensereignis", wenn ein Kind auf die Welt kommt. Verweisen auf Studien, die zeigen, dass viele Scheidungen drei, vier Jahre nach der Geburt des ersten Kindes eingereicht werden. Und dass diese Ehen ihren kritischen Knacks oft kriegen, bevor die erste Kerze auf dem Geburtstagskuchen des Babys brennt.

Heißt das, dass glückliche Zweierbeziehungen und Zwerge in Windeln sich ausschließen? Nein, ganz so schlimm ist es nicht, sagen Fachleute. Es stimme zwar, dass eine ohnehin schwierige Beziehung mit Baby oft noch schwieriger wird und manchmal auch zerbricht. Andererseits habe eine Partnerschaft, in der beide ihre Bedürfnisse offen aussprechen und bereit sind, sich in den anderen einzufühlen, gute Chancen, mit Kind reifer und intensiver zu werden. Wie das aussehen kann?

Folgende fünf Beispiele zeigen es: ▸▸▸



Fotos: Sandra Seckiner; Zefa



ELLEN UND HARALD
(eine Tochter, sechs Monate):

„Du hast dich so verändert!"

Das sagt sie: Vor Leas Geburt war ich mir sicher, nicht eine Mutter zu werden, die nur Pampers und PEKiP-Kurs im Kopf hat. Sondern eine, die auch andere Interessen hat. Doch jetzt merke ich: Mit Lea bin ich ein anderer Mensch geworden, weich und verletzlich. Kein Wunder: Dieses zerbrechliche Wesen wäre absolut hilflos ohne mich. Ich entdecke ganz neue Seiten an mir, würde alles geben für die Kleine. Du hast Recht - Lea und mich verbindet eine extreme Innigkeit. Auch durch das Stillen. Dass du dich momentan wie ein Außenseiter fühlst, daran bist du jedoch nicht ganz unschuldig. Du hattest versprochen, mich nach Kräften zu unterstützen. Was aber ist gleich nach Leas Geburt passiert? Du hast angefangen, abends länger zu arbeiten. Und Hausarbeit scheint neuerdings ein Fremdwort für dich zu sein.

Das sagt er: Wundert dich das? Ich hab das Gefühl, überhaupt nicht mehr an dich ranzukommen. Das Baby hat dein ganzes Fühlen und Handeln besetzt. Deinen Vorwurf, ich sei nicht für dich da, finde ich deshalb echt ungerecht! Dass ich außerdem gerade in einem superstressigen Projekt stecke, brauch ich wohl nicht noch mal zu erwähnen.

Überhaupt: Ich mach den Job doch nicht, um mich selbst zu verwirklichen, sondern weil wir als Familie das Geld brauchen. Wie gern würde ich mich nach Feierabend mal wieder angeregt mit dir unterhalten! Aber über was? Früher haben wir viel über Politik diskutiert. Heute guckst du nicht mal mehr in die Zeitung.

Und das sagt Dr. Jellouschek (der Paartherapeut hat zahlreiche Bücher geschrieben, u. a. „Wagnis Partnerschaft", Herder, 19,90 Euro): Ellens Veränderung zeigt: Sie wehrt die Mutterrolle nicht ab, sondern will in sie hineinwachsen. Es ist nur natürlich, dass die Sorge um die kleine Tochter im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit steht. Für Harald ist es nicht leicht, das zu verstehen. Als Vater ist er zunächst nicht so intensiv mit dem Baby verbunden wie Ellen, die noch in einer körperlichen Symbiose mit dem Kind lebt.

Statt jedoch mit dem Baby um die Aufmerksamkeit seiner Frau zu konkurrieren, wäre es für Ellen hilfreicher, Harald würde sie entlasten. Zumindest zeitweise. Warum nimmt er nicht mal einen Tag Urlaub? Geht mit dem Kind zur Vorsorgeuntersuchung, erledigt die Einkäufe, kocht was Schönes! Das ist auch für einen Mann, der beruflich stark eingespannt ist, zu machen. Denn ich behaupte: Es liegt nicht nur an der Arbeitsorganisation der Unternehmen, wenn keine Zeit für die Familie bleibt! Oft erlebe ich, dass Männer sich nicht von den beruflichen Anforderungen abgrenzen, weil sie - unbewusst - wiederholen, was sie in der eigenen Herkunftsfamilie erlebt haben: Wenn ich Überstunden leiste, sichere ich die Existenz der Familie.

Andererseits gibt es auch Frauen, die — ganz nach dem Vorbild ihrer Mutter - dem Mann keine Chance lassen, sich an der Versorgung des Babys zu beteiligen. Die alten Geschlechterrollen haben eine große Macht, und wenn Kinder kommen, erliegen viele junge Männer und Frauen ihrer Sogwirkimg. Die Folge: Rollenverhärtimg statt Rollenverteilung. Der beste Schutz davor: sich die unterschwelligen Muster bewusst machen, offen darüber reden. Nur so gelingt der Übergang vom Paar zur Familie.

REGINE UND TIM
(ein Sohn, elf Monate):

„Der Ton zwischen uns ist rau geworden"

Das sagt sie: Früher haben wir uns oft wortlos verstanden - mit einem Blick, mit einer Geste. Doch auf einmal klappt die Kommunikation zwischen uns nicht mehr. Neulich zum Beispiel, als du den Kiemen auf dem Wickeltisch hattest. Ich hab nur kurz im Vorbeigehen gesagt: „Denk dran, ihn am Po mit der Zinksalbe einzucremen, weiße Tube, oben links." Ich hab das gar nicht böse gemeint, aber du bist gleich sauer geworden. Und hast gesagt: „Wenn du mir das hier nicht zutraust, dann mach es doch selber." Oder gestern, als du nach Hause gekommen bist vom Büro. Als Erstes hast du den Kleinen hochgenommen, mit ihm geschäkert. Dann hast du dich im Zimmer umgeschaut und gesagt: „Ist hier ein Meteorit eingeschlagen?"

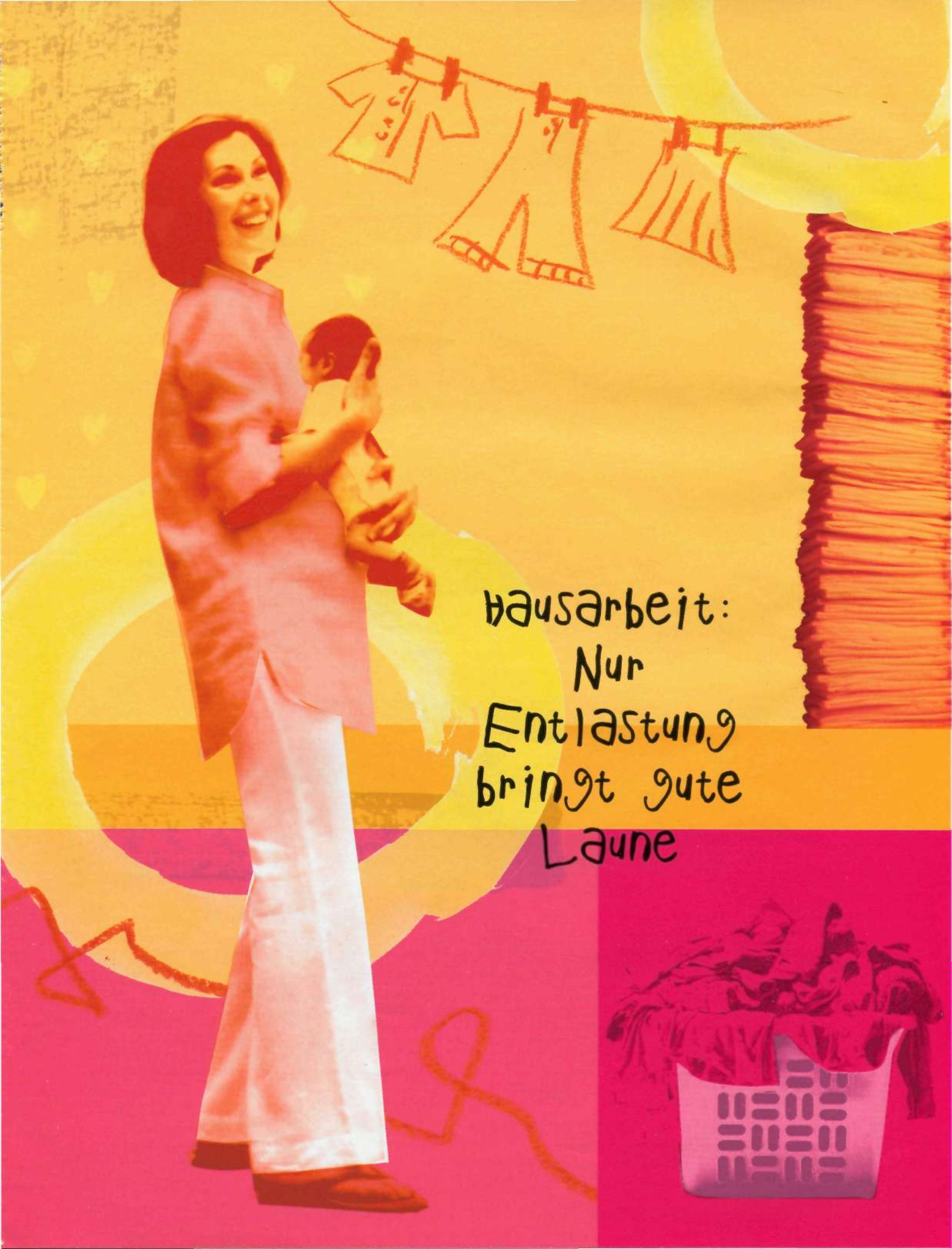
Das sagt er: Und du hast gleich zurückgeblafft: „Versuch mal, den ganzen Tag Ordnung zu halten mit einem Kleinkind, das überall Reiskekse hinkrümelt und jedes Regal ausräumt." Dann hast du dich umgedreht und bist Türen knallend rausgerauscht. Diese Reaktion fand ich total übertrieben. Früher hättest du in so einer Situation gesagt: „He, du Nörgelheini, hier ist der Staubsauger." Dann hätten wir Anastacia aufgelegt und zusammen alles weggeräumt. Diese Leichtigkeit fehlt uns heute. Wir sind beide unheimlich angestrengt. Auch im Ton.

Und das sagt Gisela Preuschoff (die Familientherapeutin ist selbst vierfache Mutter und hat ein Verständigungsbuch für Paare geschrieben: „Sag's noch einmal, Liebling", Walter/Patmos, 14,90 Euro): Mit einem Kind kommt auch die Verantwortung. Junge Eltern fühlen sich deshalb am Anfang oft selbst bedürftig und überfordert. Da passiert es schnell, dass der Ton barsch wird und Missverständnisse entstehen. Worte aber haben eine ungeheure Macht. Schon ein falscher Satz kann Vertrauen zerstören.

Umgekehrt können wohlwollende Worte aber auch viel Positives bewirken. Umso wichtiger deshalb, dass sich beide vornehmen, dem anderen täglich etwas Anerkennendes zu sagen. Der Partner muss spüren, dass man sieht, was er leistet. Tim könnte beim Heimkommen feststellen: „Mmmmh, hier riecht es aber lecker!" Und Regine könnte ihm tagsüber eine Mail ins Büro schicken: „Geht's dir gut?"

Ebenfalls wichtig, auch wenn Zeit knapp ist: Gesprächsrituale im Alltag einführen. Tim und Regine könnten sich zum Beispiel angewöhnen, nach dem Abendessen noch gemeinsam eine Runde mit dem Kinderwagen zu drehen und dabei nur über sich zu reden. Um gegen- •••

Fotos: Annette Hausschild; Gerhard Steiner; Photonica


Hausarbeit:
Nur
Entlastung
bringt gute
Laune


Sex: Lust
braucht zeit –
gerade jetzt

seitige Vorwürfe und Verletzungen zu vermeiden, hat sich der so genannte Dreierschritt bewährt: Regine könnte rekapitulieren: „Als du vorhin das mit dem Meteoriten gesagt hast (Verhalten), da kam es mir vor, als ob ich hier gar nichts auf die Reihe kriege (Gefühl). Dabei hätte ich mir eigentlich gewünscht, dass du mich erst mal richtig begrüßt (Bedürfnis)."

Noch besser wäre es natürlich gewesen, die Situation gar nicht erst so eskalieren zu lassen. Das gelingt oft mit Humor. Hätte Regine auf Tims Vorwurf geantwortet „Ein Meteorit!? Hier explodiert jeden Tag die ganze Milchstraße", wäre der Streit nicht so ausgeartet.

TESSA UND HANS
(eine Tochter, sieben Monate):

„Sex - was war das noch mal?"

Das sagt sie: Angefangen hat es schon in der Schwangerschaft: Ich war zwar stolz auf meinen Bauch, sexy fühlte ich mich aber nicht. Jetzt ist der Bauch weg, doch Sex ist immer noch kein Thema. Ich bin immer müde, und sehr viel Nähe habe ich ja auch mit unserer Kleinen. Manchmal schon fast zu viel - jedenfalls krieg ich bei der Vorstellung, dass auch du noch was von mir willst, die Krise. Ich finde es auch schwierig, im Kopf diesen Spagat hinzukriegen zwischen Mutter und Geliebter: Mein Busen zum Beispiel, der war im letzten halben Jahr vor allem Nahrungsquelle. Dass von ihm auch was Erotisches ausgeht, habe ich irgendwie ausgeblendet.

Das sagt er: Ich kann verstehen, dass so eine Geburt ein ziemlicher Kraftakt mit vielen Verletzungen ist, und dass du Zeit brauchst. Trotzdem finde ich es schwierig, dass zwischen uns so gar nichts mehr läuft. Okay, vielleicht ist es ja die klassische Geschichte, und ich bin eifersüchtig, weil die Kleine jetzt so viel Aufmerksamkeit von dir kriegt. Auf jeden Fall verunsichert mich dein Verhalten. Ich kann dich ja nicht zwingen zum Sex. Und ich habe auch keinen Spaß, wenn ich merke, du willst nicht. Aber ich habe Angst, dass unsere Sexualität ganz einschläft, dass es normal wird so ohne. Das fände ich schlimm. Durch Berührung entsteht doch auch eine ganz besondere Nähe und etwas sehr Exklusives zwischen zwei Menschen.

Und das sagt Bettina Jellouschek-Otto (die freiberufliche Hebamme hat eine psychologische Zusatzausbildung und bietet Paar- und Einzelberatungen an): Sexuelle Funkstille im ersten halben Jahr nach der Geburt ist nichts Ungewöhnliches — und zunächst einmal nur eine Phase. Damit daraus kein Dauerzustand wird, müssen die meisten Paare allerdings etwas tun. So wäre es gut, wenn Hans die Rolle desjenigen übernähme, der das Thema Sex wach hält - nicht, indem er drängelt, sondern, indem er Tessa signalisiert, dass er sie erotisch findet, indem er um sie wirbt und sie in regelmäßigen Abständen daran erinnert: Sollen wir es nicht mal wieder versuchen? Dieses Versuchen muss ja nicht bedeuten, dass man gleich richtig zusammen schläft. Es kann auch heißen, dass man sich stufenweise annähert, körperlich wieder auf Entdeckungsreise geht. Vielleicht können die beiden ausmachen, dass sie erst mal nur schmusen, sich massieren, zusammen baden - dann würde Tessa sich möglicherweise entlastet fühlen, nach dem Motto: Ich hab zwar nicht so viel Lust, aber jetzt schau ich mal, was sich entwickelt ... Klar ist auch: Im Babyall- •••

DAS SAGT DIE STATISTIK

Tessa und Hans, Ellen und Harald - alles Einzelfälle? Im Gegenteil! Hier die interessantesten Zahlen einer große Familienstudie*, bei der 175 Paare in der Schwangerschaft und den Jahren nach der Geburt des ersten Kindes begleitet wurden:

JOB: Vor der Geburt waren die weiblichen Studienteilnehmer durchschnittlich 29,6 Stunden in der Woche berufstätig, die Männer 32,2 Stunden. Eineinhalb Jahre nach der Geburt betrug die durchschnittliche Wochenarbeitszeit der Mütter nur noch 6,6 Stunden. Bei den Männern hingegen stieg die mittlere Wochenarbeitszeit auf 40 Stunden.

GELD: Das durchschnittliche Haushaltsnettoeinkommen der untersuchten Paare sank mit der Geburt im Schnitt um 500 Euro. Erst nach knapp drei Jahren lag es wieder auf vorgeburtlichem Niveau. Noch immerhin fast jede dritte Mutter verfügte zu diesem Zeitpunkt jedoch über kein eigenes Einkommen.

SEX/ZÄRTLICHKEIT: 42 Prozent der Väter fanden schon sechs Wochen nach der Geburt, dass ihre Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Erotik entschieden zu kurz kommen. 34 Monate später sagten 73 Prozent der Mütter und 63 Prozent der Väter, dass die Zärtlichkeit zwischen ihnen abgenommen habe. Fast zwei Drittel der Mütter und gut die Hälfte der Väter klagten über mangelnden Spaß am Sex.

STIMMUNG/KOMMUNIKATION: Fast jedes zweite Paar beobachtete eine Zunahme von Spannungen. 58 Prozent der Frauen und 66 Prozent der Männer meinten, sie bekämen weniger Zuwendung vom Partner. Überraschend: Immerhin die Hälfte der Mütter erlebte seit der Geburt mehr Fröhlichkeit in der Beziehung.

HAUSHALT: Vor der Geburt kümmerten sich etwa drei Viertel der befragten Männer und Frauen gleichermaßen ums Aufräumen, Putzen, Abwaschen. 40 Prozent teilten sich das Kochen. Schon vier Monate nach der Geburt zeigte sich der Trend zur klassischen Arbeitsteilung: Etwa zwei Drittel der jungen Mütter sagten, dass sie allein fürs Putzen zuständig seien, 76 Prozent der Frauen kochten solo, und nur jede Fünfte bekam vom Partner noch Hilfe beim Waschen und Bügeln.

*Fthenakis/Kalicki/Peitz: Paare werden Eltern - Die Ergebnisse der LBS-Familienstudie, leske & budrich, 24,90 Euro.

Fotos: Zefa

tag ergeben sich intime Momente oft nicht einfach so. Vielleicht müssen sich Tessa und Hans deshalb zum Sex verabreden. Männer und Frauen, die nicht in einer festen Partnerschaft leben, tun das schließlich auch und finden es aufregend.

NELE UND JAN
(eine Tochter, zehn Monate):

„Wir streiten ständig über Geld"

Das sagt sie: Weißt du noch, als wir uns kennen lernten, damals im Zug? Du meintest, du fändest Frauen klasse, die auf eigenen Füßen stehen. Und jetzt? Pragmatisch gesehen war die Entscheidung, dass ich die drei Jahre Elternzeit nehme, sicher richtig. Schließlich verdienst du einiges mehr als ich. Trotzdem hättest du mich wenigstens mal fragen können, ob es für mich okay ist, nicht mehr zu arbeiten. Zugegeben: Ich bin selbst überrascht, wie sehr ich mich abhängig fühle. Wie demütigend es für mich ist, wenn ich dir vorrechnen muss, wieso die Haushaltskasse schon wieder leer ist. Bis vor wenigen Monaten musste ich niemanden fragen, wenn ich bei Ebay mitsteigern oder mit Suse Klamotten kaufen wollte. Und nun stehe ich da wie in meiner Schulzeit - ohne einen Pfennig eigenes, selbst verdientes Geld. Du hast nächsten Monat Geburtstag, soll ich dir etwa was Selbstgebasteltes schenken?

Das sagt er: Noch nie hast du mir irgendwas vorrechnen müssen! Wenn hier einer rechnet, dann ich. Ziemlich bald, nachdem ich erfahren habe, dass du schwanger bist, hab ich angefangen, eine Aufstellung zu machen. Kommen wir als Familie mit meinem Einkommen hin? Du fandest das spießig, meintest immer nur: Das wird schon irgendwie. Die Wirklichkeit ist: Nimmt man all die laufenden Kosten zusammen, ist es ganz schön knapp - obwohl ich ein so genannter Besserverdiener bin. Ich verstelle ja, dass es ein neues Gefühl für dich ist, kein eigenes Einkommen mehr zu haben. Aber ich habe es doch auch nicht: So gut wie alles geht für irgendwelche Ausgaben drauf. Überhaupt finde ich die Denkweise „mein Geld, dein Geld" ziemlich albern. Wir sind eine Familie, wir leben und wirtschaften gemeinsam.

Und das sagt Maria Regina Reismann (die Paar- und Familienberaterin arbeitet derzeit in der Schuldnerberatung der Caritas): Nele scheint in finanziellen Dingen ziemlich in den Tag hinein zu leben. Jan hingegen will alles kalkulieren. Bis das Kind da war, konnte jeder mit seinem Geld so umgehen, wie es ihm entsprach. Jetzt, da ein Einkommen wegfällt, entsteht Konfliktpotenzial. Unser Umgang mit Geld ist nämlich viel tiefer geprägt, als uns bewusst ist. Auffällig ist zum Beispiel, dass Nele die Finanzplanung bisher nicht aktiv angegangen ist. Sehnt sie sich unbewusst etwa doch danach, versorgt zu werden? Was ist mit Jan? Wieso überhört er Neles Ruf nach Unabhängigkeit? Glaubt er, nur als finanzieller Alleinverwalter seinen Mann zu stehen?

Vielleicht erzählen sich Nele und Jan mal ihre Geldbiografie. Nele würde dann verstehen: Jan ist ein Budgetdenker. Geld ist für ihn Materie. Was ausgegeben wird, ist weg. Gut möglich, dass Jan aus sehr einfachen Verhältnissen kommt, dass die Eltern sparen mussten. Dadurch hat er gelernt: Ich kann den Geldfluss nur wenig beeinflussen.

Ganz anders Nele. Sie ist eine Liquiditätsdenkerin. Geld ist für sie Energie, die fließt. Motto: Wenn ich es ausgebe, wird schon wieder was nachkommen. Vermutlich musste sie nie groß rechnen. Ein klärendes Gespräch wird bei Jan und Nele nicht den Umgang mit Geld verändern. Sie werden aber die Bedürfnisse und Ängste des anderen besser verstehen. Und eher Absprachen treffen können: Wollen wir ein gemeinsames Haushaltskonto einrichten? Bekommt jeder am Monatsanfang zusätzlich einen bestimmten Betrag zur freien Verfügung? Oder teilen wir das Geld durch zwei, und jeder beteiligt sich mit seiner Hälfte an den Gesamtkosten? Wichtig bei solchen Absprachen ist, dass man sie immer wieder veränderten Lebenssituationen anpasst. •••

WENN SIE HILFE BRAUCHEN

... und etwas für Ihre Partnerschaft tun wollen. Hier bekommen Sie Kontakt und Beratung

Über die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung:
Siebildet „Familienbegleiterinnen" aus, die Eltern auch in Partnerschaftsfragen beraten (Regionale Adressen über die GfG, Antwerpener Straße 43,13353 Berlin, Tel. o 30/45 02 69 20).

Über die Familienbildungsstätten:
Je nach Region gibt es darüber hinaus verschiedene Initiativen und Angebote: Die Familienschule Fulda z. B. rüstet Paare bereits im Geburtsvorbereitungskurs für Schwierigkeiten, die nach der Geburt in vielen Partnerschaften auftauchen - ein Ansatz, der bundesweit ausgedehnt werden soll (Infos unter Tel. 06 61/9 33 88 72 oder www.familienschule-fulda.de).

Über das ELTERN-Paarseminar „So wird Ihre Liebe wieder lebendig":
Wie war das damals, als Sie nur Liebespaar und noch nicht Eltern waren? Wir wollen lhnenhelfen,diegroßen Gefühle, die Sie füreinander empfunden haben, wiederzubeleben. In unserem ELTERN-Paarseminar. Mit Hilfe von Paartherapeuten können Sie dort Konflikte lösen, Erwartungen, die Sie aneinander haben, überprüfen und korrigieren. Durch Paar-Training und Systemisches Arbeiten. Termine: 10.-12. September 2004 oder 8.-9. Oktober 2004 in München. Die Teilnahmegebühr beträgt 185 Euro pro Paar (ohne Übernachtung und Verpflegung), eine Hotelliste schicken wir Ihnen zu. Schriftliche Anmeldung unter dem Stichwort „Paarseminar", ELTERN-Leserdienst, 81664 München. (Legen Sie bitte einen Verrechnungsscheck bei).
Anmeldeschluss: 21.7.04.



JOHANNA UND CONSTANTIN
(zwei Söhne, 3 Jahre und acht Monate):

„Wir funktionieren nur noch!"

Das sagt sie: Eigentlich bin ich stolz darauf, wie wir unser Leben hinkriegen. Was für ein Glück, dass du im Öffentlichen Dienst Gleitzeit hast und flexibel bist, wenn ich zu einer PR-Konferenz muss. So schaffe ich es, wenigstens stundenweise im Job drin zu bleiben. Auch unsere Kinder können sich nicht beklagen. Haben einen Vater, der sie badet, füttert, mit ihnen spielt. Der Haken bei der Sache: Als Paar bleiben wir auf der Strecke. Seit Monaten kommunizieren wir nur noch über Postits, die im Türrahmen kleben: „Windeln, Brot, Milch - wer geht einkaufen?", „Freitag, 17 Uhr - kannst du freimachen?" Wann haben wir das letzte Mal bei einem Glas Wein zusammengesessen und in aller Ruhe Musik gehört?

Das sagt er: Du hast Recht, im Moment ist bei uns alles ziemlich atemlos und durchorganisiert. Aber so ist es eben mit zwei Jobs und zwei kleinen Kindern. Manchmal denke ich, du weißt nicht, was du willst. Einerseits erzählst du mir kopfschüttelnd von Freundinnen, deren Lebensinhalt es sei, zu Hause ihre Kinder zu bespaßen und die Wohnung in Schuss zu halten. Und sagst, dass du das nie wolltest. Und auch ich wollte dieses traditionelle Modell nicht, wollte kein Vater sein, der seine Kinder nur am Sonntagnachmittag sieht. Auf der anderen Seite beklagst du dich über den Stress, den unser Leben mit sich bringt. Und machst neuerdings so komische Anspielungen: Frau Matthes von nebenan würde jetzt eine Krabbelgruppe leiten - die hätte Zeit für so was. Ehrlich gesagt, manchmal habe ich den Eindruck, dass dir das klassische Hausfrau-Ernährer-Ding doch lieber wäre.

Und das sagt Sabine Asgodom („Lebens-Coach" und Autorin des Buches „Genug gejammert!", Econ, 12,95 Euro): Johanna und Constantin wollen dem Bild vom modernen Paar entsprechen. Sie will die finanzielle Last für die Familie mittragen. Er will überverständnisvoll sein. Die beiden scheitern an ihrem hoch gesteckten Ideal. Ich würde sie als Erstes fragen: Was sind eure wirklichen Wünsche und Träume? Starten könnte man mit einer Übung. Ein Blatt Papier, zwei Spalten: Wovon will ich mehr? Wovon weniger? Dann wird spontan aufgelistet.

Gut möglich, dass Johanna schreibt: Ich will mich viel mehr meinen Kindern widmen. Oder aber: Ich will arbeiten, aber so richtig, in einem Büro, mit definierten Zeiten und Ruhe. Vielleicht schreibt Constantin: Ich würde gern Karriere machen. Und denkt sich: Wenn ich immer um drei die Firma verlasse, geht das aber nicht.

Der nächste Schritt ist die konkrete Lebensplanung. Dabei müssen Paare wie Johanna und Constantin sich darüber im Klaren sein, dass man nicht alles auf einmal haben kann. Eine berufstätige Mutter zahlt den Preis, dass sie ihre Kinder weniger sieht. Eine Vollzeit-Mutter riskiert, den Anschluss im Job zu verlieren. Die Frage lautet immer: Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen? Wenn Johanna und Constantin diese Frage für sich beantwortet haben, können sie ganz praktische Strategien fahren: Kindertausch mit anderen Eltern. Einen Babysitter organisieren. Eine Reinigungsfrau suchen. Organisierte Entlastung ist gefordert! Und: organisierte Zweisamkeit. Zum Beispiel einmal pro Woche ein Ausgehabend, bei dem die Kinder als Gesprächsthema mach Möglichkeit ausgeklammert sind.

Mir fällt auf: Paare, die so perfekt funktionieren wie Johanna und Constantin, planen alles außer ihre Beziehung. Genau das ist aber wichtig: dass der Partnerschaft ein Platz eingeräumt wird, genau wie den Kindern und dem Beruf. Zur Not mit dem Rotstift im Kalender. •••

www.eltern.de

Unser Service für Abonnenten: die Expertenberatung im Forum. Und vom 16. bis 23. Juni beantwortet ein Paartherapeut auf www.eltern.de Ihre Fragen.