

Überraschung – 150 Eltern packen aus

Tipps von Eltern und Fachpersonen

Die Beziehung verändert sich, die Sexualität leidet

„Das Kind sollte nicht absoluter (Lebens-)Mittelpunkt werden. Man soll auch Paar bleiben und sich Zeit dafür nehmen.“

- Nehmen Sie sich nicht nur als Eltern (Vater – Mutter) wahr, sondern als Mann und Frau. Begegnen Sie sich nicht nur als Eltern, sondern auch als (Liebes)Paar.
- Körperliche Nähe braucht Raum und Zeit. Schaffen Sie sich „Inseln“ für diese Nähe. Machen Sie sich auch bewusst, dass sich die Zeiten auch wieder ändern werden und Sie sich wieder neu entdecken können.
- Verabreden Sie sich zum Sex. Legen Sie Zeitfenster fest, in denen Sie sich körperlich näher kommen können. Verbannen Sie in dieser Zeit möglichst alles, was mit dem Baby zu tun hat aus dem Zimmer.
- Sprechen Sie auch über Ihre sexuellen Bedürfnisse.
- Ein Kind muss und kann nach und nach lernen seine eigenen Bedürfnisse auch mal hinten anzustellen und auf etwas zu verzichten. Es wird aber nicht freiwillig darauf verzichten, sondern braucht Ihre liebevolle und geduldige Unterstützung in diesem Prozess.

Zeit als Paar

„Verabredet euch mit dem Partner.“

- Planen Sie einen Termin pro Woche für sich als Paar ein. Tragen Sie diesen Termin am besten fix in Ihre Agenda ein (es muss nicht immer der gleiche Abend sein, kann aber). Sollte wirklich etwas „Wichtigeres“ dazwischenkommen, vereinbaren Sie gleich einen Ersatztermin.

- Planen Sie auch einmal im Vierteljahr ein Wochenende oder zumindest einen Tag ohne Kinder ein.
- Regeln Sie klar die Verantwortlichkeiten für die Termine und wechseln Sie diese ab. Beide Partner bringen so ihre Wünsche und Vorstellungen ein, was in der gemeinsamen Paarzeit unternommen wird.
- Nicht die Quantität der Zeit als Paar ist entscheidend, es ist die Qualität. Bereits eine aufmerksame Begrüßung des Partners kann eine wertvolle Hinwendung sein.
- Sammeln Sie gemeinsam Ideen, was Sie als Paar gerne unternehmen würden. Seien Sie dabei auch kreativ und abwechslungsreich.
- Durch gemeinsame Unternehmungen bekommen Sie als Paar bereichernde Inputs von außen und erleben den Partner auch mal wieder von einer anderen Seite. Es ist daher ratsam die gemeinsame Wohnung zu verlassen.

Zeit für sich

„Man muss sich selbst zurücknehmen können, jedoch lernen seine Bedürfnisse weiter wahrzunehmen und diese auch zu äußern und zu verfolgen.“

- Schenken Sie sich auch selber Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Tun Sie sich etwas Gutes, belohnen Sie sich regelmäßig.
- Planen Sie aktiv Zeiten nur für sich ein. Tragen Sie diese Zeit in den Terminkalender ein; organisieren Sie eine Kinderbetreuung.
- Sind Sie sich bewusst: Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie für andere wirklich da sein.
- Auch im Alltag sollten kleine „Timeouts“ immer wieder möglich sein. Und wenn es nur für die Dauer einer Teetasse ist.
- Sie sind Vorbild für Ihre Kinder. Gut für die eigenen Bedürfnisse sorgen zu können, sich abgrenzen zu können und auch mal Nein-sagen, kann eine wichtige Vorbildfunktion für Ihr Kind sein.

Kommunikation

„Nicht nur über Kinder reden!“

„Bitte immer mit dem Partner im Gespräch bleiben, nicht nur über Alltagsorganisation sprechen, sondern auch über Gedanken und Inneres.“

- Die Kommunikation ist das A und das O einer Beziehung. Achten Sie auf eine gute Gesprächskultur: Ich-Botschaften, aktives Zuhören
- Bleiben Sie miteinander im Gespräch. Sprechen Sie darüber was Ihre Wünsche und Pläne sind. Gestalten Sie Ihren Alltag und Ihre Zukunft gemeinsam.
- Schaffen Sie sich genügend Zeitfenster, wo Sie nicht nur über Kinder, sondern auch über sich und Ihre Bedürfnisse sprechen können.

Herkunft und Erziehung

„Die eigenen Wurzeln und die des Partners werden stärker. Die eigene Kindheit wird präsenter.“

- Sprechen Sie über Ihre Erziehungsvorstellungen: Was sind meine und was sind deine Vorstellungen? Wie hast DU das damals erlebt? Was daran findest du gut, worunter hast du gelitten, was möchtest du anderes machen?
- Solidarität auf der Paarebene ist ganz zentral.
- Hinterfragen Sie die Konflikte bei Erziehungsthemen. Geht es wirklich nur um die Erziehung, oder sind andere, evtl. nicht erfüllte Bedürfnisse und Wünsche in der Beziehung die Ursache der Unstimmigkeiten.
- Sie müssen sich nicht immer einig sein. Einen Konsens zu finden, kann aber für alle sehr hilfreich sein. Wichtig ist vor allem in zentralen Punkten (Medienkonsum, Taschengeld, Mitarbeit im Haushalt, usw.) eine gemeinsame Erziehungshaltung gegenüber dem Kind zu vertreten.
- Sprechen Sie über unterschiedliche Erziehungsansichten und finden Sie Kompromisse. Oft gibt es nicht nur einen richtigen Weg.

- Entscheiden Sie aktiv, wie viel Raum die Großeltern in Ihrer „neuen Familie“ einnehmen sollen. Erleben Sie die Großeltern vor allem als Ressource oder als Belastung? Allenfalls braucht es auch eine Klärung mit den Großeltern wie viel Erziehungskompetenzen diese bei Ihren Kindern übernehmen sollen.
- Setzen Sie klare Grenzen nach außen – auch gegenüber den eigenen Eltern. Um als Familie zusammenwachsen zu können, braucht es Grenzen nach außen.
- Die Zeit der Erziehung ist ein fortlaufender Prozess und kein starres Gebilde. Dieser Prozess ist selten konfliktfrei. Seien Sie sich dessen bewusst.
- Sie müssen nicht von Anfang an alles können; haben Sie Geduld mit sich und auch mit dem Kind. Je entspannter Sie sich fühlen, umso einfacher fühlt sich Erziehung an.
- Reden Sie mit anderen Eltern. Profitieren Sie von den Erfahrungen und Tipps anderer Familien. Vernetzen Sie sich mit anderen Eltern!
- Führen Sie Rituale und regelmäßige Abläufe ein. Sie entlasten das Familienleben ganz ungemein, unterstützen die Erziehung und helfen v.a. auch kleineren Kindern in ihrer Entwicklung.
- Wechseln Sie in eine Beobachterrolle, wenn etwas nicht so läuft und versuchen Sie das Bedürfnis des Kindes zu verstehen. Es kann sehr entlastend sein, wenn man versteht, warum ein Kind sich so oder so verhält.
- Achten Sie auf zu große Erwartungen. Je besser Sie akzeptieren können, dass nicht immer alles nach Plan läuft, umso entspannter können Sie mit Unvorhergesehenem umgehen.
- Es kann in der Erziehung sehr entlastend sein, wenn man immer wieder bewusst wahrnimmt was gut geht, was funktioniert und weniger darauf fokussiert ist, was (noch) nicht gut geht.

Elternrollen müssen definiert werden

„Kinder zu haben rüttelt an allem... am ‚wer bin ich?‘, ‚was will ich?‘, ‚wer ist mein Partner?‘...“.

- Es gibt nicht DIE Mutter oder DEN Vater. Entwickeln Sie Ihr eigenes Modell.
- Überprüfen Sie Ihre Rollen kontinuierlich. Sie bestimmen selber wie fix bzw. starr Ihre Rollenverteilung ist. Auch wenn es Widerstände und Hindernisse gibt, praktisch alles lässt sich verändern.
- Wechseln Sie sich ab bei der Kinderbetreuung, der Hausarbeit und allen anderen Aufgaben. Das sollte gut geplant sein und bringt mehr Verständnis für die jeweilige Situation des Partners.
- Man muss nicht immer einer Meinung sein. Man darf unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen haben. Wichtig ist, dass Sie darüber im Gespräch bleiben und allenfalls aufkeimende Konflikte gemeinsam lösen.
- Frauen gehen anders mit Kindern um als Männer – und das ist gut so! Teilen Sie sich die Aufgaben, so gut wie es in Ihr Modell passt.
- Nehmen Sie sich nicht nur als Eltern (Vater – Mutter) wahr, sondern als Mann und Frau. Begegnen Sie sich nicht nur als Eltern, sondern auch als (Liebes)Paar.

Das Kind hat eigene Persönlichkeit

„Mutter, Vater und Kind brauchen Zeit um sich aneinander zu gewöhnen“.

- Seien Sie neugierig und offen für die Eigenheiten des Kindes. Es kann sehr spannend sein zu sehen wie viel Eigenes das Kind mit sich bringt.

- Erziehen heißt nicht die Kinder in eine gewünschte „Form“ zu bringen, sondern ihnen zu ermöglichen sich bestmöglich zu entfalten und sich selbst zu verwirklichen.
- Versuchen Sie den Willen und das Selbstständigkeitsstreben des Kindes zu nutzen und zu fördern.
- Seien Sie geduldig mit Trotzanfällen des Kindes, denn es ist nicht die Absicht des Kindes Sie zu ärgern.
- Suchen Sie nach dem Bedürfnis der Kinder hinter dem scheinbar schwierigen Verhalten.
- Kompromisse bilden, können Kinder nur lernen, wenn wir als Eltern vorbildlich vorgehen. Einen vernünftigen Kompromiss eingehen, bedeutet nicht, dass man „verloren“ oder nachgegeben hat, sondern dass es zwei Gewinner gibt.

Fazit

- Bei allem was Sie tun, denken Sie daran: **Qualität kommt vor Quantität. Von kleinen Zeichen lebt die Liebe!**
- So schön es ist Eltern zu werden, lassen Sie nicht das Kind zum alleinigen Mittelpunkt Ihres Lebens werden.
- Ein Kind muss und kann nach und nach lernen seine eigenen Bedürfnisse auch mal hinten anzustellen und auf etwas zu verzichten. Es wird aber nicht freiwillig darauf verzichten, sondern braucht Ihre liebevolle und geduldige Unterstützung in diesem Prozess.

Quelle: Aus dem Buch **Überraschung – 150 Eltern packen aus** (2016) von Sara und Peter Michalik
www.eltern-raten-eltern-forum.de
www.beziehungs-abc.de