

Sara & Peter Michalik

# ÜBERRASCHUNG

150 Eltern packen aus

Die grössten Herausforderungen

...und besten Strategien



Damit Elternschaft gelingt

Sara & Peter Michalik

# „Überraschung“ 150 Eltern packen aus

Die größten Herausforderungen und  
besten Strategien, damit Elternschaft gelingt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2016 Sara & Peter Michalik  
Foto: © Co-Design / fotolia.com  
Lektorat: Simone Sauter

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7412-1131-7

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	7
Einleitung	10
1 Die erste Zeit	17
2 Die Beziehung zum Partner verändert sich	27
3 Zeit als Paar planen	40
4 Zeit und Privatsphäre für sich selber finden	50
5 Prioritäten setzen	57
6 Elternrollen müssen definiert werden	64
7 Beruf und Familie fordern Entscheidungen	78
8 Konfrontation mit den Herkunftsfamilien	85
9 Erziehung gehört dazu	95
10 Soziale Kontakte verändern sich und müssen gepflegt werden	105
11 Nehmt euch in Acht: Die Erwartungen sind hoch	113
12 Mit Emotionen konfrontiert	122
13 Das Kind als Lebenssinn und Glücksfaktor	132
14 Verantwortung und Sicherheit werden wichtiger	138
15 Das Kind hat eine eigene Persönlichkeit	145
16 Es sind nur Phasen	154
17 Horizonterweiterung – ob wir wollen oder nicht	166
18 Wenn Kinder krank werden oder behindert sind	173
19 Ein, zwei oder mehrere Kinder, das ist nicht nur eine Kostenfrage	179
Schluss	187

Wir haben lange überlegt, ob es dieses Buch überhaupt braucht und was es wem bringen könnte. Da Sie es jetzt in den Händen halten, wissen Sie wie unsere Entscheidung ausgefallen ist. Bei unserer Entscheidung haben uns vor allem Aussagen von Eltern bestärkt, die auf unsere Frage, was werdende Eltern denn unbedingt wissen sollten, wie folgt geantwortet haben: *„Es kommt alles anders als man denkt!“*

Diese Aussage ist natürlich auf den ersten Blick nicht weltbewegend, doch sie ist absolut berechtigt. Jedes Kind, jede Familie ist ganz individuell und einmalig. Zudem trifft einen das Unerwartete ja meistens genau da, wo man nicht darauf vorbereitet war.

Da stellt sich natürlich die Frage: Auf was sollen werdende Eltern überhaupt vorbereitet werden? Was brauchen sie? Was ist das Unerwartete, das ein Kind mit sich bringt? Was ist das Andere, an das man nicht denkt?

In Gesprächen mit Eltern hören wir immer wieder den Satz: *„Niemand erzählt, wie es ‚wirklich‘ ist“*. Oder: *„Das hat mir niemand gesagt“*. Auch das war ein Grund, dieses Buch zu schreiben! Man kriegt ein gesundes Baby und hofft, dass jetzt alles perfekt und schön sei, *„von Glücksgefühlen überflutet“*. Aber das ist nur ein Teil der Wahrheit, denn man fühlt sich in den ersten Wochen auch erschöpft, übermüdet und fremdgesteuert! Wie viel leichter fühlt es sich an, wenn man wenigstens mal hört, dass es anderen auch so geht?

Oder man hat ein Kind, das einem im Moment gerade viele Sorgen bereitet und denkt, dies sei nun eben das persönliche Schicksal, die eigene persönliche Herausforderung. Sehr oft hören wir von Eltern Aussagen wie: *„Unser Kind hat eben ein besonders harter Kopf!“* Oder noch deutlicher: *„Es hat halt einen etwas schwierigen Charakter.“* Gut, solche Erklärungen scheinen etwas zu entlasten. Aber viel interessanter ist doch, dass die meisten Eltern bei ihrem Kind schwierige Charaktereigenschaften und

(kürzere oder längere) Phasen erleben, in denen das Kind mit dem Kopf durch die Wand will und Kämpfe an der Tagesordnung sind. Das gehört dazu!

Ein Vater brachte es auf den Punkt: *„Alle haben nur bis zur Geburt erzählt und dann war Schluss mit Vorbereitungsinformationen“*. Und eine Mutter sprach aus, was wohl jedem von uns mal durch den Kopf ging: *„Für alles, für jeden Beruf, fürs Autofahren, selbst für den Hund muss man heute eine Ausbildung besuchen, aber Kinder kriegen und erziehen kann jeder“*.

Bald stellte sich uns also nicht mehr die Frage, ob wir ein Buch schreiben, sondern vielmehr, was für ein Buch es werden soll. Eines wurde uns schnell klar, es soll nicht der tausendste Ratgeber auf dem Markt sein; nicht ein weiteres Buch voller Ratschläge von sogenannten Fachleuten. Es soll ein Buch von Eltern für Eltern werden, denn die eigentlichen Experten sind die Eltern. Der Weg dazu schien uns klar: Wir befragen Eltern.

Über 150 Eltern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben an unserer Umfrage teilgenommen und uns ihre persönlichen und subjektiven Meinungen geschrieben. Wir waren überwältigt von der Offenheit und Persönlichkeit dieser Aussagen. Eigentlich schien uns nur Weniges wirklich zu überraschen, das Meiste war uns, selber Eltern von drei Kindern, sehr bekannt und vertraut. Aber heute, rückblickend, denken wir, dass wir das eine oder andere gerne vorher gehört bzw. gewusst hätten.

Aber nun ja, vielleicht will man das alles, bevor man ein Kind hat oder gar noch bevor man sich dafür oder dagegen entscheidet, auch gar nicht wirklich lesen. Wir sind davon überzeugt, dass in der heutigen Zeit die Entscheidung für ein Kind sowieso eine überwiegend emotionale Entscheidung ist, denn rational gesehen, spricht unendlich Vieles gegen ein Kind (beginnen wir nur mal mit den Kosten bei gleichzeitigem Verlust von Erwerbseinkommen, Schlafmangel, Verlust an Freizeit, ...). Also besser gar

nicht darüber sprechen bzw. schreiben? Ist das vielleicht der Grund, warum es niemand macht?

Bestärkt durch die vielen Rückmeldungen aus unserer Onlineumfrage tun wir es trotzdem. Warum? Kaum etwas in unseren persönlichen und beruflichen Erfahrungen als Therapeutin und Eheberater hat uns und unsere Arbeit so sehr geprägt wie die Erkenntnis, dass wir Menschen mehr und vor allem offener miteinander sprechen sollten. Damit meinen wir nicht höfliche Floskeln wie „Bei uns läuft alles bestens!“, „Es kommt schon gut“ oder „Es ist nur eine Phase“, sondern wir meinen offene Ich-Aussagen, persönliche Botschaften, in denen wir unsere Gefühle, Ängste und Wünsche aussprechen. Wir sind der Meinung, dass Eltern wissen sollten, dass sie nicht alleine sind und dass andere Eltern sehr häufig das gleiche erleben wie sie. Elternschaft wird zu oft idealisiert und romantisiert, insbesondere in den Medien. Das hilft aber wenig, im Gegenteil, gerade junge Eltern können sich dadurch umso mehr belastet und alleingelassen fühlen. Oder noch schlimmer, sie denken bei ihnen läuft etwas verkehrt. Aber anstatt mit anderen Eltern über ihre Sorgen zu sprechen und sich so gegenseitig zu unterstützen, suchen sie lieber Fachpersonen auf oder lesen einen Ratgeber nach dem anderen. So werden normale kindliche Verhaltensweisen zu „Problemfällen“ und normale Erziehungsaufgaben zu Schwierigkeiten, die scheinbar nur Fachpersonen lösen können. Die Verunsicherung bei vielen Eltern ist enorm. Es ist sicherlich wertvoll, wenn man sich Hilfe holt, aber wir sind der Meinung, dass es bereits sehr entlastend sein kann, wenn man von anderen hört, dass sie die gleichen Themen kennen und zumeist einen guten Weg gefunden haben, damit umzugehen.

Immer wieder sagen uns Eltern, dass ihnen ein offenes Gespräch mit anderen Eltern am meisten gebracht hat, da man so erkennen kann, dass es anderen ganz ähnlich geht und alle mit ähnlichen Themen „zu kämpfen“ haben.

*„Nein, es ist nicht alles gut bei uns im Moment. Wir haben grad den Überblick verloren vor lauter neuen Schulterminen. Die Kleine schläft schlecht seit dem Schuleintritt vor lauter Überreizung und Aufregung, und ich bin gerade selber sehr gestresst, was sich natürlich auch wieder auf die Kinder auswirkt...“.*

Wir sind davon überzeugt, dass wenn wir alle offener über Herausforderungen und Schwierigkeiten sprechen, besser einordnen können, was einen erwarten könnte, man sich aber auch generell besser vorbereitet und entlastet fühlt. Offene Gespräche fördern auch das gegenseitige Verständnis.

Diese Einstellung wurde durch einige Umfrageteilnehmer/innen genauso bestätigt. Denn die Erfahrungen von anderen helfen weiter. Niemand wird als Elternteil geborgen. Elternschaft ist ein Erfahrungs- und Lernprozess. Wie bei allen anderen Bereichen im Leben, macht es doch gerade auch hier Sinn, von anderen erfahrenen Eltern zu lernen.

Vielleicht erscheint dieses Buch auf den ersten Blick wie eine Auflistung aller möglichen Problemfälle, die uns als Eltern begegnen werden. Es ist in der Tat wohl etwas einseitig auf die schwierigen Aspekte der Elternschaft ausgerichtet. Interessant ist jedoch die Tatsache, dass das Buch aus folgenden Fragestellungen entstand:

- **Was hat sich durch Ihre Kinder in Ihrem Leben / Ihrer Partnerschaft verändert?**
- **Was haben Sie so nicht erwartet?**
- **Was sollten werdende Eltern Ihrer Meinung nach unbedingt wissen?**

Das also viele schöne Seiten der Elternschaft ausgeklammert bleiben, hat möglicherweise damit zu tun, dass die befragten Eltern der Meinung sind, darüber weiß man genug. Sie haben aus ihrer subjektiven Sicht

beschrieben, worüber sie selbst zu wenig gewusst oder nicht so erwartet hatten.

Durch die Fragestellung „Was sollten werdende Eltern Ihrer Meinung nach unbedingt wissen?“ haben wir sehr wertvolle Hinweise für mögliche Unterstützungen erhalten. Diese elterlichen Ratschläge und persönlichen Erfahrungen haben uns dazu bewegt, diese ebenfalls in dieses Buch aufzunehmen und mit unserer professionellen Erfahrung zu ergänzen. Einer der wichtigsten Aussagen, welche wir sehr unterstützen, nehmen wir gleich hier vorweg: *„Verlassen Sie sich als erstes auf ihr Bauchgefühl als auf die vielen Ratschläge von überall her“.*

In diesem Buch haben wir die Aussagen der Eltern thematisch zusammengefasst und durch unsere Erfahrungen aus der Praxis ergänzt. Die Aussagen der Eltern sind im Buch stets unverändert und in *Kursivschrift* gehalten damit sie als solche wahrgenommen werden.

Jedes Kapitel dieses Buches ist gleich aufgebaut. Nach einer kurzen Einleitung und Erläuterung zum Thema, folgt das was Eltern in ihrem Alltag mit ihren Kindern erleben. Abgeschlossen wird jedes Kapitel mit einer Zusammenfassung der Tipps, die Eltern und Fachpersonen zu dem jeweiligen Thema geben. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen, daher kann das Buch kapitelweise oder als Ganzes gelesen werden.

## 2 Die Beziehung zum Partner verändert sich

---

Ihre Beziehung zueinander wird sich verändern, alleine durch die Tatsache, dass Sie jetzt nicht mehr zu zweit sind. Aus zwei werden drei oder mehr. Die Aufmerksamkeit kann jetzt in mehrere, neue Richtungen fließen und das tut sie auch. Kinder brauchen viel Aufmerksamkeit und diese holen sie sich auch. Ihre Herausforderung ist es, sich selbst aber auch sich als Paar, nicht zu vernachlässigen. Die vielen Veränderungen und neuen Aufgaben bringen die Herausforderung mit sich nur noch als Mutter oder Vater zu agieren und wahrgenommen zu werden. So wird man rasch vom Liebespaar zum Elternpaar, worunter dann auch die gegenseitige Wertschätzung und die Sexualität leiden können. Schafft man es, beide Seiten, also Elternschaft und Paarbeziehung, in ein Gleichgewicht und Einklang zu bringen, dann gewinnt die Partnerschaft sogar an Intensität und Qualität.

Kommunikation ist gerade auch in dieser Phase das wichtigste Tool für Paare. Machen Sie es nicht mit sich alleine aus, reden Sie miteinander. Lieber einmal mehr als zu wenig. Und sprechen Sie über alles – nicht nur über das Kind und seine Bedürfnisse, sondern auch über Ihre Bedürfnisse.

---

## Was Eltern erleben

---

Eigentlich ist es allen klar, dass sich durch ein Kind, einen weiteren Menschen im Bunde, die Beziehung verändern wird. Dennoch berichten viele, dass sie nicht erwartet hätten wie intensiv und tiefgreifend sich die Paarbeziehung verändert: *„Ich hätte nicht erwartet, dass sich unsere Beziehung so stark verändert und besonders mein Mann so sehr unter dem „Liebesentzug“, der durch die Kinder zwangsläufig entsteht, leidet“*. Eine andere Person stellt fest: *„Ich fühle mich als Frau nicht mehr wahrgenommen, sondern nur mehr als Mutter, was mich ab und zu frustriert“*. Eltern berichten, dass der *„Fokus auf den Kindern“* liege, die Partnerschaft *„weniger innig“* sei. Frustrierend wird es tatsächlich, wenn *„das Wir, im Sinne von uns als Paar betrachtet, in unserer Ehe kaum noch Raum und Beachtung findet“*. Eine Mutter fasst es so zusammen: *„Wir sind ‚nur‘ noch Eltern und am Alltag organisieren!“*

*„Weniger Sex“* war eine der am meisten genannten Veränderung, sowohl von Männern wie auch von Frauen. Dies muss man als Folge einiger anderer Faktoren wie Schmerzen nach der Geburt, Schlafmangel, Stress, keine Zeit für Gemeinsamkeit usw. verstehen. Eine Mutter schreibt, sie hätte nicht erwartet, dass sie *„oftmals durch den Alltag mit Kind so ausgelaugt sein würde, dass sie keine Lust mehr auf Sex hat“* und *„dass sie sich für Sex und Romanik motivieren“* müsse. Weniger Sex haben einige Paare, *„nicht weil wir nicht wollen, sondern weil wir – insbesondere ich – einfach zu müde sind“*. Aber nicht nur die Müdigkeit macht Müttern zu schaffen, sondern auch die emotionale Absorption durch das Kind. Mütter beschreiben, dass sie in der ersten Zeit das Gefühl hatten *„ständig auf Draht zu sein“*, *„schlecht abschalten“* zu können und *„mit den Gedanken ständig beim Baby“* sind. Dies wirkt sich gerade bei Frauen auf die sexuelle Lust / Libido aus.

Die Abnahme der sexuellen Aktivität hat aber auch damit zu tun, dass das Ehebett über längere Zeit, manchmal über Jahre, zum gemeinsamen

Schlafzimmer mit Kindern wird. *„Die Nächte sind auch nicht lange in trauter Zweisamkeit“*. Kinder verdrängen das Sexleben ins Schlafzimmer, denn selbst wenn man früher experimentierfreudiger und nicht auf das Schlafzimmer fixiert war, so wird das als Familie doch schwieriger. Gleichzeitig haben aber viele Kinder Mühe mit dem Ein- oder Durchschlafen und so gibt es viele Gründe (Bedürfnis des Kindes, Verständnis fürs Kind, Angst vor weiterem Schlafmangel, Bequemlichkeit, usw.) warum das Elternbett zum Familienbett wird.

Rein körperlich kommt ein weiterer Aspekt dazu: *„Durch den vielen Körperkontakt mit unseren Kindern, dem Austausch an Zärtlichkeit, war bei mir der Bedarf an Körperkontakt oft schon abgedeckt. Ich habe gar nichts vermisst. Meinem Mann hingegen ging es anders“*. Ähnlich liest sich auch diese Aussage: *„Der körperliche Kontakt als Paar hat stark abgenommen: Einander die Hände geben, beieinander sitzen,... irgendwie wurde dies durch das Kind wie kompensiert oder verdrängt“*.

Kinder drängen sich tatsächlich zwischen die Eltern; zuerst einfach aufgrund ihrer Bedürfnisse, später auch aktiv: *„Wir hatten noch keine intimen Momente seit der Geburt, denn das Kind schläft bei uns im Bett“*. Später reagieren viele Kinder eifersüchtig, wenn sich die Eltern zu nahe kommen. Der Besitzanspruch auf Mama oder Papa wird nicht nur gegenüber anderen Kindern oder Geschwistern deutlich gemacht. *„Unsere Tochter drängt sich auch heute noch, mit sechs Jahren, gerne zwischen mich und meine Frau, wenn wir uns mal umarmen oder küssen“ .....*



Foto: © Co-Design | fotolia.com

**Taschenbuch:** 192 Seiten  
**Verlag:** BoD (Juni 2016)  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN:** 978-3-7412-1131-7  
**Taschenbuch:** 24,90 €  
**E-Book:** 18,99 €

Das Buch ist im Buchhandel und im Onlinebuchhandel erhältlich.

[Amazon](#) | [Thalia.de](#) | [Buch.de](#) | [Bol.de](#) | [Buch.ch](#) | [Thalia.ch](#)

---

**Machen Sie bei unserer Umfrage mit und helfen dadurch anderen Eltern**



Es sind nur 3 Fragen.

Hier geht es zur Umfrage  
[UMFRAGE](#)

## Was Kinder brauchen und Eltern geben können



- Wollen Sie das Verhalten Ihrer Kinder besser verstehen?
- Wollen Sie eine andere Sicht auf alltägliche Erziehungsthemen bekommen?
- Wollen Sie konkrete Hinweise bei Erziehungsherausforderungen wie:
  - **richtig Grenzen setzen**
  - **Verantwortung übergeben**
  - **wenn Kinder lügen**
  - **wenn Kinder so oft streiten**

In diesem Buch beschreiben die Autoren verständlich und mit vielen Beispielen aus der Praxis, wie Erziehung gelingen kann.

Erziehung ist NIE einfach - aber dieses Buch vermittelt Ihnen das Gefühl, dass sie gelingen kann. Und zwar so, dass es sowohl für Eltern wie auch für das Kind stimmig ist.

Taschenbuch: 138 Seiten

Verlag: BoD ( 2016)

Sprache: Deutsch

ISBN: 978-3-8370-6604-3

Taschenbuch: 13,90 €

E-Book: 8,99 €

Foto: © Konstantin Yuganov-Fotolia.com

Das Buch ist im Buchhandel und im Onlinebuchhandel erhältlich.

[Amazon](#) | [Thalia.de](#) | [Buch.de](#) | [Bol.de](#) | [Thalia.ch](#) | [Buch.ch](#)

oder hier sofort als E-Book zum [Download](#)