

Eltern sein



Die erste Zeit zu dritt

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Sonja Siegert
Konzept/fachliche Beratung: Petra Otto, Dieter Schnack
Gestaltungskonzept: medienwerkstatt, E. Petzinka, Dortmund

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
Auflage: 17.200.10.17
Stand: September 2017

Bestelladresse: Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der
BZgA, 50819 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de
Bestellnummer: 13640000

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Fotonachweis:

www.fotolia.com: S. 8 © Maxim Pimenov, © klikk, S. 10 © Anne Katrin Figge, S. 13 © Martine Affre Eisenlohr, S. 15 © Tomasz Trojanowski, S. 18 © Fotolia II, S. 21 © Pavel Losevsky, © Konstantin Suyagin, © Gina Sanders, S. 22 © Thinkstock/Photodisc/Gary Houlder, S. 23 © Marc Dietrich, S. 26 © Anyka, S. 28 © Thinkstock/Photodisc/Gary Houlder, S. 29 © Anetta, S. 37 © trocki, S. 42, 44 © diego cervo, S. 41, 43 © Fotolia V, S. 46 © dotshock, S. 50 © moodboard, S. 50, 54, 59 © stoneman, S. 58 © Lars Koch, **www.istockphoto.com:** S. 29 © Nick Slax, **www.photocase.com:** S. 56 © luxuz:., **www.temporausch.com:** S. 52, 53 © Markus Spiske
S.5: Jesper Mattias/Cultura/Getty Images, S.7 Collage: links oben: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, Mitte oben: Inti St Clair/Blend Images/Getty Images, Rechts oben: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, Links unten: LSVD/Stefan Wernz, Mitte unten: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, Rechts unten: monkeybusinessimages/Thinkstock, S. 17: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, S. 24: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, S. 25: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, S. 31: Christian Ferm/Folio Images/Getty Images, S. 35: Wavebreak Media Ltd./Thinkstock, S. 36: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, S. 38: Espen Eichhöfer/Ostkreuz, S. 39: Comstock Images/Stockbyte/Thinkstock, S. 49: Westend61/Getty Images



Inhalt

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | Alles Gute ...
... für Sie und Ihr Kind | 30 | Väter - Mütter - Kinder
Dreiecksgeschichten ... |
| 6 | Die „ideale“ Familie
Gute Mutter, guter Vater? | 36 | Kommunikation
Miteinander reden ... aber wie und wann? |
| 10 | Entwicklungsschritte
Vom Druck, der Norm zu entsprechen | 40 | Sexualität nach der Geburt
Wem gehört die Nacht? |
| 14 | Wenn aus Paaren Eltern werden
Was so ein Kind alles verändert | 46 | Familienbande
Das Ende der Freiheit? |
| 20 | Sicherheit und Geld
Jetzt wird durch drei geteilt | 52 | Möglichkeiten der
Kinderbetreuung
Spiel-Räume |
| 26 | Familiengeschichten
Oma, Opa und die gute alte Zeit | 56 | Weitere Informationen
Kontakte, Adressen, Literaturvorschläge |

Alles Gute ...

... für Sie und Ihr Kind



Die Geburt des ersten Kindes bringt eine Menge Veränderungen und neue Anforderungen mit sich. Patentrezepte, wie Familien damit umgehen können, gibt es allerdings nicht. Was sich in jedem Fall sagen lässt: Geht es den Eltern gut, geht es den Kindern im Allgemeinen auch gut.

Dass es meistens wunderschön und beglückend ist, ein Kind zu haben, möchten wir voraussetzen. Deshalb haben wir uns in diesem Heft auf die eher schwierigen und anstrengenden Seiten der Familiengründung konzentriert. Wenn Sie einige der im Folgenden beschriebenen Probleme nicht haben, umso besser!

Es ist auch deshalb viel von Problemen die Rede, weil es in unserer Gesellschaft eine stille Übereinkunft gibt, dass Eltern nach der Geburt ihres Kindes ganz besonders glücklich zu sein haben. Da muss die Familie ein Hort des ungetrübten Glücks und der Harmonie sein. Materielle oder seelische Probleme sind nicht vorgesehen. Auch Unsicherheit und Überforderung, Wut, Streit und Enttäuschung gehören nicht zum Idealbild der „glücklichen Familie“.

Die Vorstellungen davon, wie moderne Eltern sein sollen, sind oft starr und streng. Wir möchten, dass Sie Ihren eigenen Weg finden, den neuen Alltag zu gestalten. Wir wollen Sie darin bestärken, sich unrealistischen Erwartungen zu widersetzen.



Kinder, Beruf, Haushalt: Wer macht was und wie viel davon? Auch die Arbeitsteilung in der Familie ist Teil Ihres neuen Alltags. Familien geben auf diese Frage ganz unterschiedliche Antworten, und nicht immer gehen Wunsch und Wirklichkeit zusammen. Wichtig ist, in dieser wie in vielen anderen Fragen miteinander im Gespräch zu bleiben und immer wieder neu zu schauen, ob beide zufrieden sind mit dem Modell, das sie gerade leben.

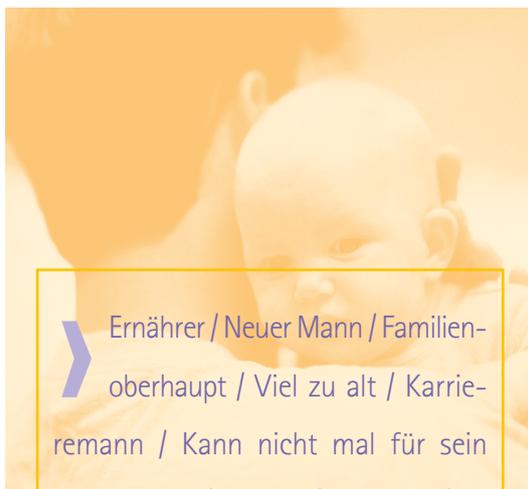


Was ist Familie? Ein sicheres Versprechen auf Glück? Das Ende der Freiheit? Die Keimzelle des Staates? Ein kuscheliges Plätzchen für die Liebe in einer ansonsten kalten Welt? Ein Auslaufmodell?

Die „ideale“ Familie

Gute Mutter, guter Vater?

WAS FAMILIE HEUTE IST und was sie sein kann, lässt sich nicht einfach beantworten. Schon deshalb, weil die Lebensentwürfe der Menschen sehr unterschiedlich geworden sind: Eltern mit oder ohne Trauschein, alleinerziehende Eltern mit oder ohne Kontakt zum anderen leiblichen Elternteil, Patchworkfamilien, Adoptivfamilien, Regenbogenfamilien, Klein- und Großfamilien, Familien mit einem oder mit zwei berufstätigen Elternteilen, ... Eltern sind heute ein ziemlich „buntes Volk“.



› Ernährer / Neuer Mann / Familienoberhaupt / Viel zu alt / Karriereemann / Kann nicht mal für sein Kind sorgen / Pascha / Erzeuger / Ist nie da / Zahlvater / Liebevoller Papi / Hat alles im Griff / Viel zu jung



› Nur-Hausfrau / Profi-Mutter / Kind-Küche-Karriere-Mutter / Gefährtin / Helikopter-Mama / Richtige Mutti / Rabenmutter / Viel zu jung / Haare auf den Zähnen / Latte-Macchiato-Mutter / So eine arme Frau! / Emanze mit Kind / Viel zu alt



Gleichzeitig haben sich die Rollen von Frau und Mann sowie die Vorstellungen über ihre Aufgaben in der Familie gewandelt. Gehört die Mutter allein zum Kind? (Wie lange eigentlich?) Oder soll sie möglichst schnell wieder in den Beruf einsteigen? (Was heißt: möglichst schnell?) Wie viel „Mutter“ braucht ein Kind?

Wo hört die „Glucke“ auf und wo fängt die „Rabenmutter“ an? Ab welchem Alter dürfen Eltern ihr Kind in fremde Hände geben? Sind Nur-Hausfrauen unbedarfte Überbleibsel von vorgestern? Emanzipieren sich berufstätige Mütter auf Kosten ihrer Kinder? Oder sind sie aufgrund der Doppelbelastung durch Familie und Beruf immer nur gestresst? Haben moderne Frauen „alles im Griff“ oder sind sie (erst recht, wenn sie Kinder haben) in unserer Gesellschaft benachteiligt?

Sollen sich Männer, wenn sie Vater geworden sind, nun besonders im Beruf anstrengen und möglichst viele Überstunden machen? Oder sollen sie lieber eine Teilzeitbeschäftigung anstreben? Werden sie mehr als Geldverdiener oder eher daheim gebraucht? Sollen sie mit ihren Kindern einen Turm aus Klötzchen oder doch lieber ein Einfamilienhaus bauen? Wie viel „Vater“ braucht ein Kind? In welchem Maß sollen sich Väter an der Hausarbeit beteiligen? Sind Hausmänner nun total emanzipiert oder doch eher „Weicheier“?

Auf all diese Fragen hat unsere Gesellschaft ganz unterschiedliche Antworten. Eltern müssen deshalb den für sie persönlich richtigen Weg finden und ausprobieren: Wie wollen und können wir Familie leben? Was sind meine/unsere Vorstellungen, was erwarten die anderen von mir/uns? Die Eltern, die Freunde, die Nachbarn? Kommen wir als Paar noch dazu, über unsere Wünsche und Ideen zu sprechen? Was würde uns guttun?

Eltern versuchen oft, allen Idealbildern und Erwartungen gleichzeitig zu genügen. Das führt häufig zu einem Spagat der Gefühle und bedeutet eine große Überforderung. Die berufstätige Supermutter und den fürsorglichen Vorzeigepapa, der gleichzeitig eine 1a-Bilderbuchkarriere hinlegt, die gibt es allerdings nur im flotten Unterhaltungsroman.

Wenn der Alltag von vielen Belastungen und dem mitunter mühsamen Aufbau eines neuen Gleichgewichtes geprägt ist, lässt sich nicht alles gleichzeitig und optimal umsetzen. Alle Paare brauchen Zeit, um ihren Familienalltag nach und nach so zu gestalten, wie es ihnen entspricht.



Die „ideale Mutter“ ...

- › passt drei Wochen nach der Entbindung wieder in ihre alten Jeans,
- › ist dann auch wieder eine hingebungsvolle und einfallreiche Geliebte,
- › stillt ebenso hingebungsvoll ihr Kind, dem sie rund um die Uhr zur Verfügung steht,
- › ist in einer Zeit großer Abhängigkeit eine völlig unabhängige Frau,
- › sieht aus wie das blühende Leben, weil sie superglücklich und zufrieden ist,
- › kriegt deshalb auch „das bisschen Haushalt“ mit links erledigt,
- › versteht sich blendend mit ihrer Mutter, die für sie wie eine gute Freundin ist,
- › kümmert sich immer auf dem neuesten Stand um die beste Erziehung und das optimale Wohlergehen ihres Kindes,
- › macht intuitiv immer alles richtig (wegen des Mutterinstinktes),
- › ist weiterhin eine tatkräftige, geistreiche und einfühlsame Gefährtin,
- › hält guten Kontakt zu all ihren Freundinnen,
- › lässt sich nicht aus dem Beruf drängen und ist ziemlich bald nach der Geburt des Kindes wieder mit voller Energie dabei.

Der „ideale Vater“ ...

- › sorgt für seine Familie, sodass immer ausreichend Geld zur Verfügung steht,
- › baut unverzüglich ein Haus,
- › hat einen Familien-Van mit Seitenaufprallschutz und großem Kofferraum,
- › ist stets souverän und selbstsicher,
- › ist gleichzeitig liebevoll, fürsorglich, kooperativ und anpassungsbereit,
- › weiß von allein, was er als Vater tun muss, und braucht keine Hilfe,
- › versteht sich blendend mit seinem Vater, der ihm in allen Lebenslagen ein leuchtendes Vorbild ist,
- › hat immer Zeit für seine Kumpels,
- › kümmert sich gleichberechtigt um den Haushalt und die Kinder,
- › ist ein stets begehrender, aber immer zurückhaltender Liebhaber,
- › spielt ganz viel mit seinen Kindern, denen er bester Freund und großer Häuptling ist,
- › geht in Elternzeit, macht aber gleichzeitig eine Bilderbuchkarriere.



Die eigene Kindheit

Die persönlichen Vorstellungen von Familie sind immer auch – bewusst oder unbewusst – von den eigenen Kindheitserlebnissen geprägt. Im Grunde ist jeder Mensch ein Experte/eine Expertin in Sachen Elternschaft. Schließlich ist jede/r einmal Kind gewesen und von Eltern erzogen worden. Deshalb weckt die eigene Elternschaft häufig Gefühle aus der eigenen Kindheit, weshalb neben Gefühlen von Verantwortung immer auch kindliche Empfindungen gegenüber dem eigenen Kind auftauchen.

Wenn sich zum Beispiel ein Vater nach der Geburt seines Kindes ständig von seiner Partnerin bevormundet fühlt, kann dies Erinnerungen an frühere Zeiten auslösen: zum Beispiel an den kleinen, unmündigen Jungen, der er einmal war. Vielleicht erinnert sich der Mann auch an den eigenen Vater: Wie hat er sich damals gefühlt? Hat er sein Leben als Familienvater gut geschafft, oder hat die Familie ihn geschafft?

Eine Mutter kann sich nach der Geburt ihres Kindes sehr alleingelassen und unglücklich fühlen. Auch ihr Gefühl kann von alten Erinnerungen beeinflusst sein: Wie ist es ihr als kleines Mädchen ergangen? Und wie hat das Mädchen seine Mutter erlebt? Alleingelassen und unglücklich?

Die weitere Entwicklung des eigenen Kindes wird immer wieder an die eigene Kinderzeit erinnern. Mehr oder weniger bewusst werden Mutter und Vater im Laufe der Jahre wieder mit in den Kindergarten gehen, stolz oder unsicher ihre Schultüte tragen, Fünfen, Einsen und blaue Flecken mit nach Hause bringen.



ES IST GUT, wenn man sich als Erwachsener aus eigener Erfahrung in die Situation eines Kindes einfühlen kann. Im Laufe der Zeit bekommen Eltern in aller Regel ein recht klares Gefühl dafür, welche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit sie weitergeben möchten und welche nicht: Was hat ihnen als Kind gutgetan? Was möchten sie genauso und was anders als die eigenen Eltern machen? (→ Mehr dazu auf Seite 26ff.)

Und was bedeutet für Sie Familie?

Vielleicht haben Sie Lust und Zeit, einmal aufzuschreiben, **was Familie für Sie ist**, und das Ergebnis mit dem Ihrer Partnerin oder Ihres Partners zu vergleichen!

Familie ist für mich ...

Familie ist für mich...

Entwicklungs

Vom Druck, der Norm zu entsprechen

Vieles dreht sich am Anfang um die Entwicklung des Nachwuchses. Gerade beim ersten Kind wird jeder Wachstumsschritt mit besonderer Freude und ungeteilter Aufmerksamkeit verfolgt. Schließlich liegt über jeder Premiere ein besonderer Glanz.



Festzustellen, dass das eigene Kind Fortschritte macht, ist immer ein beglückender Augenblick für Mütter und Väter. Mit dem ersten Lächeln, dem ersten Zahn und dem ersten Schritt zeigt sich, dass die Entwicklung weitergeht und alles in Ordnung ist.

Eltern fragen immer wieder, ob sich ihr Kind normal und altersentsprechend entwickelt. Neben der Freude gibt es immer auch den bangen Blick.

s c h r i t t e



Hilfen

Eltern eines ersten Kindes schlagen oft in Entwicklungsratgebern und -tabellen nach. Sie fühlen sich unsicher und möchten Gewissheit haben. Deshalb ist es auch gut, wenn Eltern das kostenlose Angebot nutzen und mit ihrem Kind regelmäßig zu den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9) gehen.

In vielen Geburtshäusern, Familienbildungsstätten und Volkshochschulen gibt es außerdem ein breites Angebot an Spielgruppen, Eltern-Kind-Kursen oder Eltern-Kind-Cafés. Gespräche mit anderen Eltern und die Beobachtung anderer Kinder sind oft hilfreich, die Vielzahl aller Entwicklungsmöglichkeiten zu erleben. Dadurch beantworten sich viele Fragen von selbst.

Für Außenstehende hört sich der typische Austausch von Daten und Zahlen über das Gewicht der Kinder, ihre Größe, das erste Zahnen, Krabbeln, Sitzen, Laufen, Haarwuchs usw. ziemlich merkwürdig an. Doch geben solche Vergleiche Eltern zunehmend Sicherheit und Vertrauen in die „normale“ Entwicklung ihres Kindes.

Gleichwohl wird es jedem im Alter von 70 Jahren egal sein, ob sich das erste Zähnchen einst im fünften oder erst im siebten Lebensmonat gezeigt hat ...

Durchschnitts- und Standardwert

Tom —

Neben Kontaktbörsen für Ratsuchende gibt es viele empfehlenswerte Bücher, die Eltern einen Überblick über die kindliche Entwicklung geben. (→ Siehe Literaturvorschläge unter „Weitere Informationen“ Seite 58f.). Viele hilfreiche Informationen zu Themen wie kindlicher Ernährung, Spielen, Schlafen, Entwicklung und vielem mehr finde Sie auch in dem Internetportal www.kindergesundheit-info.de.

Manchmal wirken die Normen von Ratgebern aber auch wie ein Plansoll und trüben den Blick auf die Individualität der Kinder. Dabei muss nicht falsch sein, was der Norm nicht entspricht. Anders gesagt: Was nicht der Norm entspricht, kann trotzdem „normal“ sein.

Anna —

Alle Entwicklungspläne haben einen Nachteil: Sie geben lediglich Durchschnittswerte an. Die Eltern erhalten also Auskunft über einen gewissen Normbereich. Durchschnittswerte sind aber nur Anhaltspunkte. Zu bedenken ist, dass nur eine Minderheit dem Durchschnitt entspricht. Die Mehrheit weicht davon ab. Trotzdem beunruhigt die Abweichung und führt zu vielen Diskussionen. Bei aller Freude über eine individuelle Entwicklung will niemand, dass sich das Kind zu weit von der Norm entfernt.

Peter —



Der eigene Entwicklungskalender

Durchschnittswerte bieten eine grobe Orientierung. Die Wahrheit des Kindes liegt meistens daneben. Jedes Kind schreibt seinen eigenen Entwicklungskalender. Allein er ist maßgebend. Mit ihm müssen die Eltern umgehen und leben lernen.

Wenn die Eltern glauben, ihr Kind entwickle sich gemessen an der Statistik ungewöhnlich, ist es ratsam, nach den Gründen zu fragen. Ist das Kind zum Beispiel zierlich und klein, braucht man sich im Allgemeinen keine Sorgen zu machen, wenn es ein wiederkehrendes Merkmal der eigenen Herkunftsfamilie ist.

Die Eltern tragen die Verantwortung für ihr Kind. Durch ihre Nähe sind sie Expertinnen und Experten für die Entwicklung ihrer Kinder. Deshalb ist es wichtig, der eigenen Wahrnehmung zu trauen. Im Gespräch mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt können Sorgen und Befürchtungen geklärt werden.

Das „ideale Kind – Version 2020“

- › Das moderne Superkind schläft nach wenigen Wochen durch, hat kaum Bauchschmerzen und ist meistens fröhlich.
- › Weil Superkind so lebhaft und naturliebend ist, macht es sich gerne schmutzig, aber nie im falschen Moment.
- › Superkind ist bildhübsch, nicht zu dünn, nicht zu dick und ganz, ganz süß.
- › Superkind hat keine Behinderung und ist nicht chronisch krank.
- › Wenn Superkind einmal krank ist, überwindet es die Krankheit superschnell – ohne übermäßiges Schreien und Leiden.
- › Dank seiner üppigen Ausstattung mit kleinen grauen Zellen entwickelt es sich rundherum prächtig.
- › Es sieht allen Verwandten ähnlich, die es wünschen.
- › Superkind benimmt sich im Supermarkt auch mal daneben, aber das zeugt davon, wie unverbogen sein Charakter ist.



Wenn aus Paaren Eltern werden



Was so ein Kind alles verändert

Hält man einen Säugling im Arm und schaut in seine wachen Augen, hat man das Gefühl, die Zeit wäre stehen geblieben. Das Kind ist so gegenwärtig, dass es absurd erscheint, sich ein Gestern oder Morgen vorzustellen.

Seine stolzen (und ziemlich übermüdeten) Eltern sind vollauf mit Großereignissen beschäftigt, die sich im Abstand von wenigen Stunden zutragen: Die viereinhalb durchgeschlafenen Stunden in der letzten Nacht, jenes ganz besondere Lächeln heute Morgen, das quälende Bauchweh nach dem letzten Stillen, die andächtige Aufmerksamkeit für eine Flötenmusik ... Ein Säugling kann einem das Gefühl geben, dass jeder einzelne Moment von ganz besonderer Bedeutung ist.

Das kleine Kind steht im absoluten Mittelpunkt. Nicht nur, weil es hilflos ist und seine Bedürfnisse mit ungeheurer Lebensenergie zur Geltung bringt. Es ist auch überaus charmant, einnehmend und liebenswürdig. Seine Eltern müssen eine Menge neuer Situationen bewältigen, während ihre eigenen Probleme unwichtiger erscheinen als früher.

Nach der Geburt des ersten Kindes hat ein Paar mit einem Mal so viele Aufgaben zu erledigen und so viele neue Eindrücke zu verarbeiten, dass sich beide Partner sehr aufeinander angewiesen fühlen. Deshalb ist es gut, wenn sie möglichst viel davon gemeinsam angehen und nach einvernehmlichen Lösungen suchen. Mag während der Schwangerschaft noch „alles drin“ gewesen sein und beide Eltern in elektrisierende Spannung versetzt haben: Nun ist es heraus, brüllt und stellt alles infrage. Die meisten Absprachen und unausgesprochenen Regelungen, die vorher den Alltag des Paares bestimmt haben, müssen neu überdacht werden.

Zeit

Vor dem Kind hatten beide neben der gemeinsamen Zeit auch noch ihre eigene Freizeit. Nun ist die komplette, knapp gewordene Zeit im großen „Familiertopf“ gelandet. Und beide müssen sich damit auseinandersetzen, dass der Partner oder die Partnerin die Betreuung des Kindes übernehmen muss, während sie ihren persönlichen Hobbys nachgehen. Gerade am Anfang ist es kaum möglich, sich eigene Zeit aus dem „Familiertopf“ herauszunehmen, ohne dass es direkte Auswirkungen auf die Partnerin bzw. den Partner hätte.

Häufig brauchen Paare recht lange, um einen für beide akzeptablen Weg zu finden, mit „ihrer“ Zeit umzugehen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, bei diesem Thema nicht zu resignieren und weiter miteinander im Gespräch zu bleiben. Wenn ein Elternteil auf die Dauer das Gefühl hat, im Übermaß die ans Kind gebundene Zeit abzubekommen, während sich das Gegenüber beständig eine Extraportion der freien Zeit gönnt, sind ernsthafte Konflikte und Spannungen vorprogrammiert.

Wohnraum

Auch wenn ein Paar schon lange in einer gemeinsamen Wohnung gelebt hat, verändert ein Kind auch hier eine ganze Menge. Einer ist fast immer bei ihm und wahrscheinlich sehr viel mehr zu Hause als früher. Die gemeinschaftlich genutzten Räume verändern sich. Es braucht Platz, um das Kind zu versorgen und sich mit ihm zu beschäftigen. Wäscheberge, Windeleimer, eine Wippe, eine Decke, ein Stubenwagen usw.

Auch die Hausarbeit verändert sich. Frühere Streitigkeiten drehten sich vielleicht um die Zahnpasta auf dem Spiegel oder die schmutzigen Socken im Wohnzimmer. Nun ist plötzlich ein riesiger Berg an gemeinsamer Hausarbeit entstanden. Sogar der Schmutz fängt an sich zu vermischen! So wie das Kind zu beiden gehört, gehören nun auch die Wäscheberge zu beiden, egal, wer sie abtragen soll.



BEI NEUNUNDNEUNZIG PROZENT aller Ersteltern herrscht ein beständiges und eindrucksvolles Durcheinander. Babys können sich ganz schön „breitmachen“!

Familie und Beruf

Familie und Beruf – geht das zusammen? „Muss ja!“, würden viele Eltern auf diese Frage antworten. Schließlich muss ausreichend Geld verdient werden, um die Familie zu versorgen. Oft sind dafür zwei Einkommen nötig. Und wer alleinerziehend ist, muss sich ohnehin um das Familieneinkommen und die Kindererziehung gleichzeitig kümmern.

Die meisten Eltern in Deutschland wünschen sich auch beides: Kinder und Bestätigung im Beruf, ein Familienleben und finanzielle Unabhängigkeit, eine eigene soziale Absicherung, berufliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Und so versuchen die Paare, Familie und Beruf unter einen Hut bringen – ein Lebensmodell, das für viele gleichzeitig doppelte Bereicherung und „Doppelbelastung“ ist, große Freude und viel Arbeit bedeutet. Mal mehr das eine, mal mehr das andere. Aber egal, was gerade überwiegt: Anstrengend ist es fast immer ...

Fragt man die Paare, welche Arbeitsteilung sie sich wünschen würden, sagt die Mehrheit, sie fänden es gut, wenn beide Eltern mit etwa gleicher Stundenzahl arbeiten und sich gemeinsam um Haushalt und Kinder kümmern würden. Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. In den meisten Familien bleibt nach der Geburt eines Kindes ein Elternteil (meist der Vater) voll erwerbstätig, während der andere (meist die Mutter) zunächst in Elternzeit geht und danach in Teilzeit wieder in den Beruf einsteigt.



Die Gründe dafür sind vielfältig: Vielleicht verdient der männliche Partner mehr, vielleicht möchte die Frau vorübergehend zu Hause bleiben, um zu stillen – und schon werden erste Weichen gestellt. Denn wer durchgehend voll erwerbstätig ist, hat meist bessere Chancen, beruflich aufzusteigen und mehr zu verdienen. Wer hingegen eine Zeit lang beruflich kürzer getreten ist, hat es nicht selten schwer, beruflich wieder „durchzustarten“ und ähnlich viel zu verdienen wie der andere. Gleichzeitig hat sich auch die Arbeitsteilung zu Hause auf dieses Modell eingespielt und zeigt erstaunliche Beharrungskraft. Und stillschweigend wird das, was zunächst vielleicht als vorübergehende Lösung gedacht war, zum Dauer-Modell.

Deshalb ist es wichtig, bei der Entscheidung „Wer macht was und für wie lange?“ immer auch mögliche mittel- und langfristige Folgen für alle Familienmitglieder zu bedenken und den künftigen Familienalltag möglichst frühzeitig gemeinsam zu planen.

Gerechte Arbeitsteilung

Kann man von dem anderen erwarten, dass er sich nach einem langen Arbeitstag noch um den Einkauf kümmert? Ist ein Arbeitstag zu Hause genauso anstrengend wie ein Arbeitstag im Büro oder Betrieb? Wie viel Anspruch hat jede/r auf persönliche Zeit für sich, Hobbys und Freundschaften? In vielen Familien sind solche Fragen Auslöser für Auseinandersetzungen. Und immer wieder geht es um die Frage: Was ist gerecht?

Manchmal hilft es, kurz innezuhalten und zu versuchen, sich in den anderen hineinzusetzen. Wer neue Aufgaben hinzubekommt, sollte an anderer Stelle entlastet werden – egal, ob es sich um berufliche oder familiäre Aufgaben handelt. Und egal,



Zurück in den Beruf

In der ersten Zeit nach der Geburt eines Kindes nimmt sich fast immer einer der beiden Elternteile eine berufliche Auszeit. Meist sind das Mütter. Manche Eltern steigen bald nach der Geburt schrittweise wieder in den Beruf ein, indem sie die Elternzeit mit einer Teilzeittätigkeit kombinieren. Andere kehren in den Beruf zurück, wenn sie die Elternzeit ausgeschöpft haben. Und wieder andere entscheiden sich erst nach mehreren Jahren, wenn die Kinder „aus dem Größten raus sind“, für eine Rückkehr ins Berufsleben. Allerdings zeigt die Erfahrung: Je länger die Auszeit, desto schwerer der Wiedereinstieg.

wo und wie man sich für die gemeinsame Familie einsetzt, ob im Büro oder Betrieb, auf dem Spielplatz oder in der Küche: Alles sollte den gleichen Wert haben.

Gleichberechtigte oder „gerechte“ Aufgabenverteilung muss nicht unbedingt heißen, dass beide alles zu gleichen Teilen machen. So kann zum Beispiel auch der Wechsel zwischen Vollzeitstätigkeit und beruflicher Auszeit eine Form der partnerschaftlichen Arbeitsteilung sein, wenn man sich damit abwechselt. Eine berufliche Auszeit kann auch die Möglichkeit bieten, sowohl viel Zeit mit der Familie zu verbringen als auch sich gleichzeitig beruflich neu zu orientieren oder weiterzuqualifizieren – eine Chance für beide Eltern.

Eine gerechte Arbeitsteilung bedeutet auch, die Folgen einer familienbedingten beruflichen Auszeit oder Teilzeitarbeit gerecht auf die Schultern beider Eltern zu verteilen. Und es heißt nicht zuletzt, dass beide gleichermaßen das Privileg haben, das eigene Kind im Alltag aufwachsen zu sehen und es beim Großwerden begleiten zu dürfen.

Mehr Informationen dazu unter www.familienplanung.de/familie-und-beruf

In jedem Fall will der Wiedereinstieg gut geplant sein. Dabei stellen sich Fragen wie: Wie kann ich den Kontakt zu meinem alten Arbeitgeber und der Berufswelt insgesamt schon während der Auszeit pflegen oder wieder aufbauen? Möchte ich da anknüpfen, wo ich aufgehört habe, oder möchte ich mich beruflich neu orientieren? Welche Weiterbildungsmöglichkeiten kommen für mich in Frage? Und mit wie vielen Stunden möchte ich wieder einsteigen?

Viele hilfreiche Tipps und Informationen zum Thema beruflicher Wiedereinstieg finden Sie im Portal „Perspektive Wiedereinstieg“ unter www.perspektive-wiedereinstieg.de

Der Wiedereinstieg ist aber (auch) Familiensache. Denn er bringt die gewohnten häuslichen Abläufe erst einmal durcheinander. Es müssen neue Lösungen für die Arbeitsteilung in Sachen Haushalt und Kinderbetreuung gefunden werden. Hier gilt es, schon vor dem Wiedereinstieg gemeinsam nach Wegen und Kompromissen zu suchen.

- › Welche Kinderbetreuungsmöglichkeiten kommen für uns in Frage? Wie bekommen wir einen Betreuungsplatz?
- › Welche Aufgaben im Haushalt und bei der Kinderbetreuung können wir umverteilen?
- › Wie kann derjenige, der neue Aufgaben übernimmt, an anderer Stelle entlastet werden?
- › Welche Unterstützung oder Netzwerke können und wollen wir in Anspruch nehmen, z.B. für Putzarbeiten, Einkäufen, das Abholen und Bringen der Kinder und Ähnliches?

Zukunftspläne



Durch ein Kind landet auch die Zukunft im „Familientopf“, in dem schon das Geld, die Zeit und die Berufstätigkeit stecken. Vorher gab es nicht nur gemeinsame, sondern auch eigene Zukunftspläne. Nun muss alles in der Familie abgestimmt werden. Die eigenen Zukunftsvorstellungen betreffen plötzlich auch andere. Eine aufwendige berufliche Karriere kann zum Beispiel die Möglichkeiten der Partnerin oder des Partners einschränken. Wer viel arbeitet, hat wenig Zeit für seine Kinder. Dafür kann sich die Familie vielleicht finanziell mehr leisten.

Ob das die verpasste gemeinsame Zeit ausgleichen kann, ist allerdings fraglich. Die Zeit, in der das Kind heranwächst, geht unwiederbringlich vorbei. Und man glaubt es kaum, aber das geht rasend schnell.

Vorstellungen über die eigene Zukunft sind immer auch Ideen, was aus einem vielleicht noch alles werden könnte. Die Frage, wie sich die individuellen Zukunftspläne mit den Plänen für die Familie verbinden lassen, ist oft von außerordentlicher Bedeutung. Paare brauchen nach der Geburt des ersten Kindes oft mehr Zeit, als sie sich nehmen, um ein für alle Beteiligten gutes Gleichgewicht herzustellen. Familie muss kein „Staubsauger“ sein, der die eigene Zukunft verschlingt. Familie kann ebenso gut ein starker Verbund sein, in dem auch ganz eigene Zukunftsträume ihren Platz haben.

Viele Paare machen gute Erfahrungen mit möglichst klaren Absprachen. Zum Beispiel können bestimmte Zeiten vereinbart werden, wer wann beruflich zurücksteckt und sich hauptsächlich um die Familie kümmert. Wichtig ist auch zu besprechen, wann diese Zeiten vorbei sein sollen und der Beruf wieder mehr Raum einnehmen kann. So können verbindliche Perspektiven entwickelt werden. Der Blick bleibt offen dafür, dass es für Mann und Frau noch eine Zeit nach der intensiven Familienphase gibt.

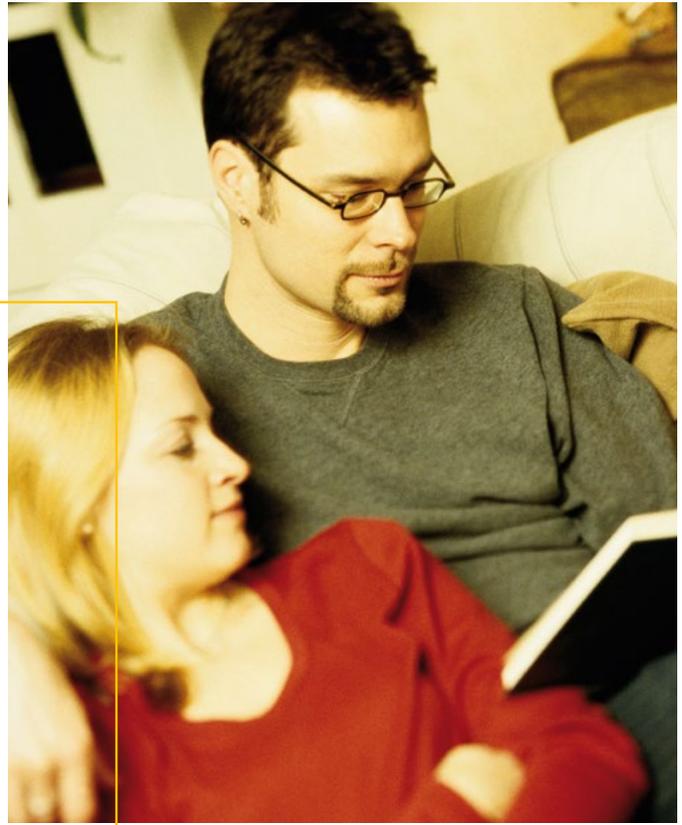
Vor dem Hintergrund, dass die Menschen immer älter werden, ist die Familienphase, in der Kinder ein großes Maß an Betreuung und Aufmerksamkeit brauchen, heute nur noch eine wichtige Lebensphase neben anderen. Danach bleibt in der Regel noch viel Zeit, sich anderen Dingen des Lebens intensiv zu widmen.

Teamarbeit: „Wir schaffen eine Menge zusammen!“

ELTERN HABEN EINE Menge Arbeit, müssen viele Veränderungen hinkriegen und tragen viel Verantwortung. Dadurch sind sie in einem hohen Maß aufeinander angewiesen.

TEAMARBEIT BIETET HIER die beste Perspektive. Wie in jedem Team müssen natürlich auch in einem Eltern-Team funktionsfähige Strukturen geschaffen werden.

- › Wer hat in welcher Sache das Sagen?
- › Wie werden Entscheidungen getroffen?
- › Wie geht man mit Fehlern und Schwächen um?
- › Wie wird die Arbeit aufgeteilt?
- › Wie geht man mit unterschiedlichen Meinungen um?
- › Wie viel Kritik kann jeder vertragen?
- › Wie können sich die Stärken des Einzelnen entfalten?
- › Und: Wie viel Spaß hat man bei all der Arbeit noch miteinander?



GERADE IN ANSTRENGENDEN Situationen reagieren Partner nicht immer so, wie der oder die andere es vielleicht erwartet oder wünscht. Dem einen schwindet die Selbstsicherheit, die andere wird reizbar und nervös. Die eine zeigt sich mit einem Mal auch von ihrer rigiden, der andere von seiner hilflosen Seite. Der Alltag mit einem Neugeborenen bringt nicht nur großartige Eigenschaften, sondern auch menschliche Schwächen ans Tageslicht.

EIN TEAM ZU WERDEN gehört nach der Geburt eines Kindes zu den wichtigsten Aufgaben der Eltern. Diese intensive Zeit gemeinsam zu erleben und die Belastungen gemeinsam zu bewältigen, kann auf eine besondere Weise zusammenschweißen. Viele Eltern erleben es als sehr bereichernd, nicht nur stolze Mutter und stolzer Vater, sondern auch ein starkes Team zu sein. Es beruhigt ungemein, sich allen Konflikten zum Trotz aufeinander verlassen zu können.

Sicherheit und Geld

Jetzt wird durch drei geteilt

Ein Kind zu haben, kostet Geld. Weil viele Anschaffungen für die Kinderausstattung gemacht werden müssen – und weil häufig nicht mehr das volle Gehalt von zweien zur Verfügung steht. Das führt nicht selten zu Auseinandersetzungen und bei manchen auch zu existenziellen Sorgen: „Schaffen wir es überhaupt, finanziell über die Runden zu kommen?“

Vor der Geburt des Kindes waren beide Partner frei, ob sie ihr Geld lieber für eigene oder für gemeinsame Wünsche ausgaben. Jetzt ist aus dem eigenen Geld plötzlich ein gemeinsames Familieneinkommen geworden. Wofür Geld ausgegeben wird, muss jetzt besprochen werden. Die neue Digitalkamera steht nun vielleicht gegen die neue Wickelkommode, das schicke Paar Schuhe gegen anregendes Spielzeug für das Kind. Es geht nicht mehr darum, jeweils eigene Geldmittel als Zeichen besonderer Zuneigung und Verbundenheit zusammenzulegen. Vielmehr soll ein gemeinsames Einkommen sinnvoll und fair verteilt werden.

Manche Elternpaare finden es sinnvoll, dass beide ihr eigenes Konto behalten. Andere packen alle Einkünfte zusammen. Für alle gilt, dass ständig entschieden werden muss, wofür Geld ausgegeben wird und wofür nicht.

Ein Problem ist, dass nur die berufliche Arbeit bezahlt wird, der Wert der Arbeit in der Familie sich aber nicht mit einem Vergleichswert in Euro ermitteln lässt. Wer weniger zum Haushaltseinkommen beitragen kann, weil er oder sie vielleicht mehr Familienaufgaben übernimmt, fühlt sich dann möglicherweise als Bittsteller – besonders wenn die mit Geld entlohnte Arbeit bewusst oder unbewusst höher bewertet wird als die Hausarbeit.



Die Arbeit des jeweils anderen als absolut gleich zu wertschätzen, hilft, über diese Klippe hinwegzukommen. Das wechselseitige Teilen und Nehmen von Zeit und Geld fällt beiden dann wesentlich leichter.

Wenn wenig Geld zur Verfügung steht, heißt es, genau zu rechnen. Es gibt durchaus unterschiedliche Möglichkeiten, mit Geldknappheit umzugehen. Viele Paare helfen sich mit gebrauchten Babysachen aus dem Freundeskreis oder aus Secondhand-Läden. Da Kinderkleider in der Regel nicht lange getragen werden, sind auch Secondhand-Sachen meist noch so gut wie neu.

Zusammenhalt, gegenseitige Hilfe und Kontakte mit Gleichgesinnten können helfen, sich nicht als Verlierer zu fühlen. In einem gut organisierten Hilfenetz fällt es oft leichter, schwierige Situationen anzunehmen und sich selbstbewusst für die eigenen Interessen einzusetzen.

Eltern lernen meist von ihren Kindern, die Welt auch mit deren Augen zu betrachten. Wer einmal erlebt hat, mit welcher Begeisterung ein kleines Kind ein Tier, den Wind, eine Pfütze, ein Lächeln oder eine Berührung wahrnimmt, wird vielleicht Zweifel bekommen, ob das neue Auto oder die teure Wohnzimmergarnitur wirklich das höchste Glück bedeutet.



NEUE MÖBEL SIND zwar toll – nur das Filzstiftgemälde auf der Palisanderkommode und der Möhrenbrei auf dem hellgrauen Sofa stören ein wenig. Alte Möbel machen vielleicht nicht so viel her. Aber sie sind oft kindgerechter, und das schont die Nerven.

Henry und Hanna

Die Anziehungskraft zwischen Henry und Hanna hat ihren Ursprung in ihrer Unterschiedlichkeit. Sie streiten sich manchmal über Geld und ergänzen sich in dieser Sache dennoch auf wunderbare Weise.

Henry lehnt etwa Portemonnaies ab. Er trägt das Geld in seinen Hosentaschen. So ist er immer in hautnahe Kontakt mit den Münzen und Scheinen. Aber es fehlt ihm die Übersicht. Geld ist da, das spürt er. Er weiß nur nie genau, wie viel. Das ist ihm auch egal – solange es klimpert und raschelt.

Hanna hat selbstverständlich ein Portemonnaie mit ordentlich sortierten Scheckkarten. Sie hat den Überblick über ihre Einnahmen und Ausgaben, weshalb sie mit ihrem finanziellen Spielraum sparsam, vernünftig und risikoarm umgeht. So sorgt sie (unbewusst) für Henrys Bodenhaftung, er für mehr Gelassenheit bei Hanna. Sie hätten sich in Frieden weiter ergänzen können, wären sie nicht Eltern geworden.

Seit sie ein Kind haben, ist die Balance ihrer Unterschiedlichkeit dahin. Henry hat als neues Ausgabenfeld das Kind entdeckt und wirft in Hannas Augen das Geld existenzbedrohend zum Fenster hinaus. Im Gegenzug wirft er ihr vor, das Leben auf das Rentenalter zu vertagen, statt es jetzt zu leben. Was in der kinderlosen Phase der Verliebtheit noch liebevoll-streitbar ausgehandelt wurde, wird jetzt zum täglichen und manchmal böse ausgetragenen Konflikt.

(→ Fortsetzung auf Seite 28)

Was steht mir zu? Welche finanziellen Hilfen gibt es?

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Leistungen, rechtlichen Regelungen und Beratungsangeboten, mit denen Eltern nach der Geburt eines Kindes und darüber hinaus unterstützt werden. Allerdings ist es nicht immer einfach, an alle notwendigen Informationen heranzukommen. Hier leisten Familienberatungsstellen gute Dienste. Es gibt sie in allen Städten und Kreisen, wo sie von den Kirchen oder Trägern wie der pro familia, der Arbeiterwohlfahrt und anderen unterhalten werden. Eine gute Informationsquelle ist auch das Serviceportal www.familien-wegweiser.de des Bundesfamilienministeriums. (→Siehe auch die Adressen unter „Weitere Informationen“)



Wo gibt es ...?

› MUTTERSCHAFTSGELD

Gesetzlich krankenversicherte Frauen mit Krankengeldanspruch (z. B. Arbeitnehmerinnen und Arbeitslose) erhalten während des Mutterschutzes in der Regel ein Mutterschaftsgeld. Es beträgt für die Zeit des Mutterschutzes 13 Euro pro Tag. Daneben erhalten Arbeitnehmerinnen den Arbeitgeberzuschuss in Höhe ihres durchschnittlichen Nettoarbeitsentgelts, gemindert um das Mutterschaftsgeld der gesetzlichen Krankenversicherung. Arbeitslose erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes. Die Anträge richten sich an die eigene Krankenkasse. In anderen Fällen ist das Bundesversicherungsamt zuständig.

› KINDERGELD

Kindergeld erhalten alle Eltern unabhängig vom Familieneinkommen. Es beträgt für das erste und zweite Kind 192 Euro, für das dritte Kind 198 und für das vierte und jedes weitere Kind 223 Euro im Monat. Ab dem 1. Januar 2018 wird das Kindergeld um je 2 Euro pro Kind erhöht. Beantragt wird es bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit oder im gegebenen Fall bei der Familienkasse des öffentlichen Dienstes.

› KINDERZUSCHLAG

Eltern, die genug verdienen, um ihren eigenen Bedarf zu decken, nicht aber den ihrer Kinder, erhalten Kinderzuschlag. Der Kinderzuschlag beträgt bis zu 170 Euro. Den Kinderzuschlag zahlt die Familienkasse, die auch das Kindergeld auszahlt

› LEISTUNGEN FÜR BILDUNG UND TEILHABE

Kinder aus Familien, die den Kinderzuschlag oder Wohngeld erhalten, haben Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe. Dazu zählt zum Beispiel die Übernahme der Kosten von Schul- und Kitaausflügen, Mitgliedschaften in Sportvereinen, Instrumentalunterricht oder Museums-, Theater und Kinobesuchen. Die Bildungs- und Teilhabeleistungen werden bei den Kommunen beantragt.

› ELTERNGELD UND ELTERNGELDPLUS

Elterngeld (Basis-Elterngeld) und ElterngeldPlus sind für Mütter und Väter gedacht, die nach der Geburt ihres Kindes vorübergehend nicht oder nicht voll erwerbstätig sein wollen. Dabei richtet sich ElterngeldPlus vor allem an Eltern, die schon bald nach der Geburt wieder in Teilzeit arbeiten wollen.

Das Basis-Elterngeld ersetzt das nach der Geburt des Kindes wegfallende Einkommen zu 65 bis 100 Prozent, je nach Einkommen. Es beträgt mindestens 300 und höchstens 1800 Euro monatlich. 300 Euro erhalten auch Eltern, die vor der Geburt des Kindes nicht erwerbstätig waren. Das ElterngeldPlus beträgt höchstens die Hälfte des normalen Elterngeldbetrags, es wird aber länger gezahlt: Aus jedem Elterngeld-Monat werden zwei ElterngeldPlus-Monate.

› ERMÄSSIGTE ELTERNBEITRÄGE ZUR KINDERBETREUUNG

Die Elternbeiträge zur Kinderbetreuung in einer staatlich anerkannten Kindertagesstätte oder Kindertagespflegestelle werden von den Ländern und Kommunen festgelegt und richten sich nach dem Einkommen der Eltern. Ab einer bestimmten Einkommensuntergrenze müssen in der Regel keine Elternbeiträge gezahlt werden. Zuständig sind die örtlichen Jugendämter.

Auf welche Leistungen und Angebote haben Familien Anspruch? Auf www.infotool-familie.de können Familien in wenigen Schritten herausfinden, welche Leistungen für sie in Frage kommen und wo sie beantragt werden können.

Umfassende Antworten zu allen Fragen rund um das Thema Familie, Finanzen und Rechte bietet der sogenannte „Familien-Wegweiser“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.familien-wegweiser.de

› UNTERHALTSVORSCHUSS

Alleinerziehende, die vom anderen Elternteil keinen oder einen zu geringen Unterhalt für ihr Kind bekommen, können einen Unterhaltsvorschuss erhalten. Dies gilt auch bei ungeklärter Vaterschaft. Der Unterhaltsvorschuss beträgt für Kinder bis zu fünf Jahren monatlich 150 Euro, für Kinder von 6 bis 11 Jahren 201 Euro und für Kinder von 12 bis 17 Jahren 268 Euro. Der Antrag wird beim Jugendamt gestellt.

› WOHNUNGSGELD

Das Wohngeld hilft Haushalten mit geringem Einkommen, die Wohnkosten zu tragen. Ob und in welcher Höhe ein Anspruch besteht, hängt vom Gesamteinkommen des Haushalts ab, darüber hinaus von der Zahl der im Haushalt lebenden Familienmitglieder sowie der Miethöhe bzw. der Belastung (bei Eigentum). Wer ALG II oder andere Hilfen zum Lebensunterhalt bezieht, bei deren Berechnung die Wohnkosten berücksichtigt werden, kann kein Wohngeld beziehen. Anträge werden an die Wohngeldstelle der Gemeinde-, Amts-, Stadt- oder Kreisverwaltung gestellt.

› ARBEITSLOSENGELD II (ALG II)

Die Grundsicherung für Arbeitssuchende (ALG II) dient der Grundsicherung des Lebensunterhalts für erwerbsfähige Hilfe bedürftige (SGB II). Die Anträge werden an die sogenannten Arbeitsgemeinschaften gestellt (das sind die „Job-Center“ bei der Agentur für Arbeit) oder an besondere Einrichtungen in Kommunen, die keine Arbeitsgemeinschaften bilden. Zu erfragen bei der jeweiligen Agentur für Arbeit. Nicht-erwerbsfähige erhalten Sozialgeld nach SGB XII.

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

Eine Weile beruflich kürzer zu treten, um mehr Zeit für das Kind zu haben – das wünschen sich viele Eltern, besonders wenn der Nachwuchs noch klein ist. Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus machen es Müttern und Vätern leichter, ihre Erwerbstätigkeit vorübergehend zu unterbrechen oder einzuschränken und für ihr Kind da zu sein.

› ELTERNZEIT

Mit der Elternzeit haben Mütter und Väter gegenüber ihrem Arbeitgeber den gesetzlichen Anspruch, eine Auszeit vom Beruf zu nehmen oder nur noch





in Teilzeit zu arbeiten. Das schafft Freiräume für die Familie. Während der Elternzeit besteht Kündigungsschutz.

Bis zum dritten Geburtstag des Kindes hat jeder Elternteil Anspruch auf 36 Monate Elternzeit – unabhängig davon, ob der andere Elternteil die Elternzeit auch nutzt oder nicht. Es können auch beide Eltern gleichzeitig in Elternzeit gehen. Von diesen 36 Monaten Elternzeit können bis zu 24 Monate in den Zeitraum zwischen dem dritten und dem achten Geburtstag des Kindes verlegt werden – beispielsweise für die erste Schulzeit des Kindes.

Während der Elternzeit besteht außerdem ein grundsätzlicher Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit im Rahmen von 15 bis 30 Stunden pro Woche. Mit ElterngeldPlus (siehe unten) lassen sich der Bezug von Elterngeld und Teilzeitarbeit gut kombinieren. Die schriftliche Anmeldefrist für die Elternzeit beim Arbeitgeber beträgt sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit. Mit der schriftlichen Anmeldung muss die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer verbindlich festlegen, für welche Zeiträume innerhalb der nächsten zwei Jahre die Elternzeit genommen werden soll. Eine spätere Änderung ist nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich.

› ELTERNGELD UND ELTERNGELDPLUS

Weniger zu arbeiten, um mehr Zeit für die Familie zu haben, heißt aber auch, weniger zu verdienen – und das zu einem Zeitpunkt, zu dem die Familie größer geworden ist. Deshalb gibt es das Elterngeld und das ElterngeldPlus. Beide ersetzen einen Teil

des wegfallenden Einkommens, wenn Mütter oder Väter in der ersten Zeit nach der Geburt ihre berufliche Tätigkeit unterbrechen oder einschränken.

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, Elterngeld in Anspruch zu nehmen: das normale Elterngeld, das auch „Basis-Elterngeld“ genannt wird, und das ElterngeldPlus.

Das ElterngeldPlus lohnt sich vor allem für Eltern, die bald nach der Geburt wieder in Teilzeit arbeiten wollen. Es kann doppelt so lange bezogen werden wie das Basis-Elterngeld – allerdings beträgt es auch höchstens die Hälfte des Elterngelds, das ohne ein Einkommen aus Teilzeitarbeit gezahlt würde.

Wer Teilzeit arbeitet, kann ebenfalls Elterngeld bekommen, solange er oder sie im Durchschnitt nicht mehr als 30 Stunden pro Woche arbeitet. In den meisten Fällen ist dann aber das ElterngeldPlus vorteilhafter.

Zwischen Basis-Elterngeld und ElterngeldPlus kann man wählen, beide Formen können aber auch kombiniert werden. Teilen sich Mutter und Vater die Betreuung des Kindes und nehmen beide Elterngeld oder ElterngeldPlus in Anspruch, können außerdem weitere Bezugsmonate hinzukommen.

Daraus ergibt sich eine Vielzahl von Möglichkeiten. Um für jede Situation eine maßgeschneiderte Lösung zu finden, ist Planung und oft auch eine persönliche Beratung sinnvoll.

Bei der Planung hilft der [Online-Elterngeldrechner mit Planner](http://www.familien-wegweiser.de/ElterngeldrechnerPlaner): www.familien-wegweiser.de/ElterngeldrechnerPlaner Dort kann man verschiedene Aufteilungen durchspielen und berechnen, wie viel Elterngeld oder ElterngeldPlus einem jeweils zusteht. Eine Beratungsstelle vor Ort finden sie über www.elterngeld-plus.de oder www.familienplanung.de.



Familien

Im Geburtsvorbereitungskurs war die Welt noch in Ordnung ...

Die meisten Paare in Geburtsvorbereitungskursen strahlen die Überzeugung aus, dass sie das kommende Familienleben gut meistern werden. Ihre Vorstellungen sind mehr oder weniger konkret, eine innere Richtschnur guter Vorsätze gibt Sicherheit.

geschichten

Oma, Opa und die gute alte Zeit

Leider ist es Eltern nicht vergönnt, das gewünschte Familienmodell erst einmal in Ruhe auszuprobieren. Schließlich findet der Praxistest gleich unter erschwerten Bedingungen statt: Die erste Zeit der neuen Familie erleben alle Beteiligten im Zustand der Erschöpfung. Beide Eltern sind oft geschlaucht und übermüdet. Außerdem haben sie – wie sich schnell herausstellt – meist doch noch keine klare Strategie, das neue Familienleben locker zu bewerkstelligen. Es fehlt einfach an Sicherheit, Übung und Routine. Das ist ganz normal. Trotzdem muss „der Laden laufen“.

Wenn kaum Zeit zum Überlegen, Abwägen und Diskutieren bleibt, greift man schnell und unwillkürlich auf Altbekanntes zurück. Wer ins kalte Was-

ser geworfen wird und nur des Brustschwimmens mächtig ist, wird sich mit Brustschwimmen ans Ufer retten und sein Heil nicht im Kraulstil suchen. Genauso greifen Eltern in ungewohnten Belastungssituationen meist darauf zurück, was ihnen vertraut ist: Das ist im Allgemeinen das, was die eigenen Eltern ihnen vorgelebt haben.

DABEI WOLLTE MAN doch alles ganz anders machen ... Kaum jemand ahnt und wünscht sich, dass ihn nach der Geburt die eigene Familienvergangenheit so schnell einholt.

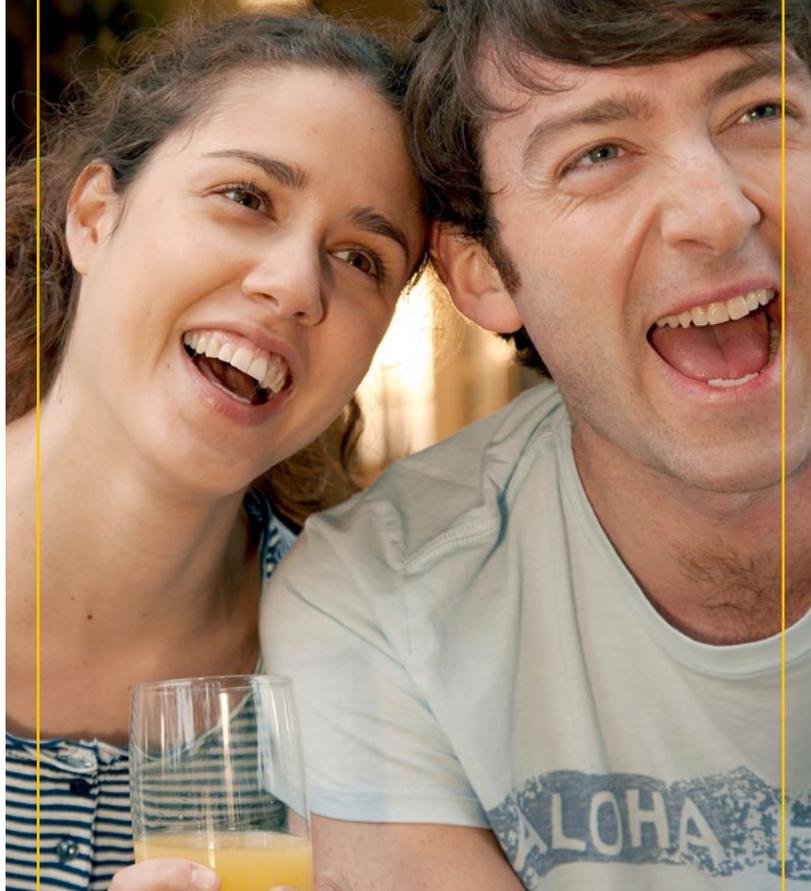
Alte Geschichten

Nach der Geburt eines Kindes werden die Geschichten, Erfahrungen, Regeln und Rituale der eigenen Herkunftsfamilie schnell wieder lebendig. Plötzlich gilt es, alte Weihnachts-, Oster-, Geburtstagsbräuche zu verteidigen: „Das Lametta hat in Büscheln zu hängen!“ – „Lametta! – Nie!“ „Wir bescheren immer vor dem Weihnachtessen!“ – „Nein, erst wird gegessen!“

Ersteltern machen oft die schmerzliche Erfahrung, dass sie doch nicht so originell und unabhängig sind, wie sie vielleicht gehofft haben. Neben allen neuen Ideen werden sie auch von verinnerlichten elterlichen „Aufträgen“ geleitet, wie Familie gelebt werden sollte.

Die Botschaften der eigenen Eltern wirken wie ein unbewusster Kompass, der die Richtung weist. Vielfach unbemerkt werden Familienstrategien wie unumstößliche Wahrheiten oft über Generationen weitergereicht. Es ist das unsichtbare Archiv, aus dessen Beständen die neuen Eltern schöpfen – im Guten wie im Schlechten.

Im guten Fall stimmen die eigenen Erfahrungen weitgehend mit den Vorstellungen der Partnerin oder des Partners überein. Dann stehen die Chancen für ein harmonisches Zusammenleben nicht schlecht. Oft gibt es aber auch gewaltige Reibungen, weil die Vorstellungen über die Erziehung und das Familienleben weit auseinandergehen. Dann gilt es, ein möglichst großes Maß an Einfühlung, Geduld und Liebe aufzubringen.



Henry und Hanna

(→ Fortsetzung von Seite 22.)

Wie kommt es, dass der ehemals noch als liebevolle Macke empfundene Umgang des jeweils anderen mit Geld seit der Geburt des Kindes ständig zum Streitpunkt wird?

Das Sichtbare ist ein erbittert ausgetragener Kampf um den richtigen Umgang mit dem Geld. Das Unsichtbare sind im Fall von Henry und Hanna zwei ähnliche Familiengeschichten, aus denen jedoch zwei völlig unterschiedliche „Familienlehren“ gezogen wurden. So gesehen haben sich Henry und Hanna ganz instinktiv gefunden.

Beider Eltern besaßen ein Bauunternehmen, und beide gingen in den 1990er Jahren in Konkurs. Henrys Mutter rettete die Situation, indem sie im Haus eine Pension eröffnete, die die Familie ernährte und ihr gleichzeitig die gewohnte Umgebung erhielt.

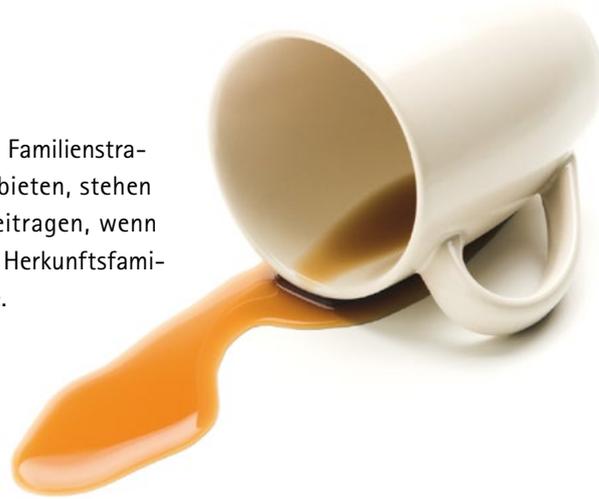
Hannas Eltern haben sich dagegen nie mehr von ihrem geschäftlichen Fiasko erholt. Sie litten an dem in ihren Augen ehrabschneidenden Schicksal. Deshalb hielten sie, als Lehre aus ihrer Erfahrung, ihre Tochter an, zur Absicherung ihrer Existenz am besten einen Beamten als Ehemann zu suchen.

Henry hat als „familiäre Mitgift“ mitbekommen: Für jede Situation des Lebens gibt es mit ein wenig Fantasie und Energie eine glückliche Lösung. Hannas ungeschriebenes Familiengesetz lautet dagegen: Ohne sichere Strukturen drohen Sorgen und Ruin.

Wenn zwei sich streiten ...

... prallen auch unbewusste und dennoch alteingeübte Familienstrategien aufeinander. Familiengesetze, die Sicherheit bieten, stehen auf dem Spiel. Deshalb kann es zur Entspannung beitragen, wenn Eltern sich Zeit nehmen und nachdenken, wer von den Herkunftsfamilien gegenwärtig noch die Hand im Spiel haben könnte.

Durch den Blick in die Familiengeschichten wird der Ursprung mancher Ängste klarer. Gleichzeitig verbessern sich die Chancen, sich beispielsweise beim Streitpunkt Geld auch positiv zu ergänzen.



Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm(baum)

Wer die Lebens- und Überlebensmechanismen der eigenen Familie kennt, kann Distanz dazu gewinnen und Gutes und Schlechtes daran erkennen. Der Blick auf die eigenen „Familiengesetze“ und die der Partnerin oder des Partners kann auch zum besseren Verständnis füreinander beitragen.

Es kann also hilfreich sein, sich die eigene Familiengeschichte einmal anzusehen.

- > Welche Wertvorstellungen vertraten die eigenen Eltern und Großeltern?
- > Welche Eigenschaften galten für Frauen und Männer als erstrebenswert?
- > Was hat die Familie aus prägenden Erlebnissen wie Krieg, Flucht, Scheidung, Konkursen, tragischen Todesfällen, kranken oder behinderten Kindern gelernt und an ungeschriebenen Weisungen ihren Kindern mit auf den Weg gegeben?



Sauna

Drei Stunden mit Freundinnen frühstücken

Joggen ohne Kinderwagen

Zeit für sich allein

Klavierkonzert

In Ruhe E-Mails schreiben

Eine Woche in Amsterdam

Väter – Mütter –

Dreiecksgeschichten ...

Lust und Zeit für Zärtlichkeit und Sex

Tanzen gehen

Einen Tag lang bedient werden

Kneipe

Zum Fußball gehen

Alte Freunde besuchen



Kinder

Banal und wahr: Wenn das Kind erst einmal da ist, ist man nicht mehr zu zweit, sondern zu dritt. Von außen betrachtet, bilden diese drei nun eine Einheit. Wenn man genauer hinsieht, besteht jedoch auch dieses Familiendreieck aus einzelnen Beziehungen. Da gibt es die Beziehung der Erwachsenen, die nicht nur Väter und Mütter, sondern auch Frauen und Männer sind. Und es gibt die Beziehung zwischen jedem einzelnen der beiden Elternteile und dem Kind.

Im Familiendreieck beeinflusst jede Beziehung die beiden anderen. Wenn sich zum Beispiel der eine Elternteil – aus welchen Gründen auch immer – aus dem Alltag mit einem kleinen Kind zurückzieht, wird die Beziehung zwischen dem anderen Eltern-

teil und dem Kind möglicherweise umso enger. Wenn beispielsweise eine Mutter meint, nur sie allein wisse, was gut sei für das Kind, und der Vater seine Vorstellungen nicht deutlich macht, wird sich die Vater-Kind-Beziehung nur sehr zähft entwickeln. Schalten sich beide Eltern zuverlässig und in ihrem je eigenen Stil in die Versorgung des Babys ein, werden sich die Beziehungen beider zum Kind eher gleichwertig entwickeln. Fehlt dem Paar die Energie, sich auch als Liebespaar umeinander zu kümmern, kann es zu erheblichen Spannungen kommen.

Wenn die Eltern von dem Spagat zwischen Familie und Beruf komplett vereinnahmt werden, bleibt von der Liebe auf Dauer meist nicht viel übrig.



Mutter und Kind

Durch die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Mütter auf eine sehr enge körperliche Weise mit dem Kind verbunden. Diese Nähe ist etwas ganz Besonderes, das viele Frauen sehr genießen.

Aus dieser „Besonderheit“ wird leider oft eine Hauptzuständigkeit der leiblichen Mutter für das Kind abgeleitet. Unsere Gesellschaft handelt die Mutter-Kind-Beziehung unverändert außerordentlich hoch und idealisiert in der Folge ein oftmals überzogenes und unrealistisches Mutterbild.

Viele Mütter fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt, alles besonders gut machen zu müssen. In den Verdacht, eine „Rabemutter“ zu sein, möchte keine Frau kommen. Mütter, die ihren Beruf mehr als nur in Teilzeit ausüben wollen oder dies aus finanziellen Gründen müssen, sehen sich jedoch häufig diesem Vorwurf ausgesetzt. Sind sie nicht oder nur in sehr geringem Umfang berufstätig, wird ihnen gerne vorgeworfen, eine Übermutter zu sein, die helikopterartig immer über ihren Kindern kreist. Diese Mütter stehen dann unter dem Druck, bei so viel Zeit sowohl die Kindererziehung als auch den Haushalt locker im Griff haben zu müssen.

Nicht selten ergibt sich daraus eine Konkurrenzsituation unter Frauen, die sich für unterschiedliche Wege entschieden haben. Aus der Angst heraus, das eigene Modell könne falsch sein, wird es dann mit allen Kräften verteidigt. Leider bleibt dabei die Solidarität unter Frauen, die gerade in dieser Phase des Lebens wichtig ist, oft auf der Strecke.

Egal für welches Familienmodell sich Frauen entscheiden: Es ist nicht leicht, sich von überzogenen Mutterbildern abzugrenzen und das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu erhalten.

Neben der Gefahr, sich als Mutter zu überfordern, vermindern überzogene Mutterbilder auch die Chancen der Väter, Verantwortung für das Kind zu übernehmen. Frauen, die sich ihren Partner als aktiven Vater wünschen, tun jedenfalls gut daran, nicht ständig zu kontrollieren, ob er auch alles richtig macht.

HILFREICH SIND KLARE und verbindliche Absprachen: Wer ist wann für das Baden, Wickeln, Aufpassen, Beruhigen und für Besuche bei der Ärztin oder beim Arzt zuständig? Je präziser die Absprachen, umso besser!

WELCHES BILD HABE ICH VON MIR?
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



Um mehr Klarheit über sich und die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen, hilft die Beantwortung folgender Fragen:

- > Was macht mir Spaß mit meinem Kind?
- > Was langweilt mich, was fällt mir schwer?
- > Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?
- > Was für eine Frau bin ich nach der Geburt des Kindes? Bin ich so, wie ich es mir gewünscht habe?
- > Reicht die Zeit, die für mich bleibt?
- > Was erwarte ich von meinem Partner?
- > Schaffe ich es, meinen Beruf und die Familie gut miteinander zu vereinbaren?

In den anstrengenden ersten Monaten lassen sich diese Fragen sicher nicht umfassend klären. Aber es ist gut, sie sich immer mal wieder zu stellen.



Vater und Kind

Auch die Vaterrolle ist gesellschaftlich oft noch von starren Vorstellungen geprägt. Männer sollen beruflich erfolgreich sein, viel Zeit in ihre Karriere investieren und möglichst auch gutes Geld verdienen. Männer, die sich mehr Zeit für das Zusammensein mit ihrer Familie nehmen, werden zwar zunehmend akzeptiert. Aber es darf nicht zu viel sein, damit sie nicht aus dem Rahmen fallen. Tun sie es trotzdem, sinken ihre „Männlichkeitswerte“ häufig dramatisch.

Viele Väter stürzen sich nach der Geburt ihres Kindes auf den Beruf, um auszugleichen, dass ihre Partnerin möglicherweise vorübergehend kein oder nur ein geringeres Einkommen hat. Die Ernährerrolle füllen sie damit zwar vorbildlich aus, aber ihre Beziehung zum Kind kommt dabei oft zu kurz.

Männer tun sich zudem manchmal schwer, zu sehr kleinen Kindern eine innere Verbindung herzustellen. Gut möglich, dass im eigenen Elternhaus für die Versorgung der Kinder ausschließlich die Mutter zuständig war und es am männlichen Vorbild fehlt. Vielleicht denkt der Mann auch, dass seine Partnerin ohnehin viel besser mit dem Kind umgehen kann, und hat Angst, Fehler zu machen.



WELCHES BILD HABE ICH VON MIR? WAS WÜNSCHE ICH MIR?

Im Alltag mit einem kleinen Kind sind Pflichterfüllung und Zuverlässigkeit gefordert. Deshalb sollten Väter ihre Situation von Zeit zu Zeit überprüfen. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

- > Was mache ich gern mit meinem Kind?
- > Was langweilt mich, was fällt mir schwer?
- > Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?
- > Was für ein Mann bin ich nach der Geburt des Kindes? Bin ich so, wie ich es mir gewünscht habe?
- > Reicht die Zeit, die für mich bleibt?
- > Was erwarte ich von meiner Partnerin?
- > Schaffe ich es, meinen Beruf und die Familie gut miteinander zu vereinbaren?

Ein Kind kann jedoch nicht nur bemuttert, sondern auch intensiv „bevatert“ werden. Die Unsicherheit schwindet von Tag zu Tag, je mehr Kontakt der Vater mit dem Kind hat. Was Vater und Kind in den ersten Lebensjahren miteinander an Vertrautheit, Sicherheit und Spaß erleben, bildet die Grundlage für ihre Beziehung.

Der Partnerin nach der Stillzeit ein paar Tage Urlaub zu schenken und die Zeit allein mit dem Kind zu verbringen, ist für Väter eine große Chance. Hier können sie Alltag pur mit ihrem Kind erfahren. Sie werden fortan besser verstehen, was es heißt, ein Kind zu versorgen, es zu trösten, zu pflegen oder zum Lachen zu bringen. Das Wichtigste aber, das sie dabei lernen, ist, dass ihnen all das auch wirklich gelingt.

Je selbstverständlicher sich ein Vater am Familienalltag beteiligt, umso geringer ist die „Gefahr“, dass allein die Frau die Standards im Umgang mit dem Kind setzt. Väter sollten ihre eigenen Gedanken und Wünsche einbringen. Dabei kann das Paar durchaus unterschiedliche Auffassungen darüber haben, wie ein Kinderzimmer aussehen soll, wie man ein Kind anzieht, wann man es ins Bett legt, wie man es versorgt und ernährt. Jeder hat seinen eigenen Stil. Da können beide eine Menge voneinander lernen.

Das Paar

Am Anfang dreht sich alles um das Neugeborene. Für die Partnerschaft ist es allerdings wichtig, sich nach und nach Freiräume zu schaffen. Nicht nur das Baby, auch die Paarbeziehung braucht Pflege. Sonst besteht die Gefahr, dass sich zwei, die sich einst als Liebespaar kennengelernt haben, nur noch in ihrer Elternrolle erleben.

Viele Paare trauen sich in der Anfangsphase nicht, Bedürfnisse zuzulassen, die nicht auf das Kind gerichtet sind. Dahinter steht oft die Angst, das Kind zu vernachlässigen.



Freiräume schaffen:

IN EINEM STUBENWAGEN lässt sich das schlafende Kind jederzeit aus dem elterlichen Schlafzimmer in einen anderen Raum fahren. Das ist sehr praktisch, wenn das Paar einmal ganz ungestört sein will.

MITUNTER SCHLEIFEN SICH mit kleinen Kindern oft stundenlange und nervenaufreibende Einschlafrituale ein. Sie verhindern einen lustvollen und ruhigen Ausklang des Tages und stellen deshalb für alle Beteiligten eine ziemliche Quälerei dar. Sicherlich schlafen Kinder manchmal schwer ein. Aber gewiss schlafen sie nicht besser ein, wenn ihnen die Eltern jeden Abend am Kinderbett eine komplette Show vorführen. Bewährt hat sich eine ruhige, einfache und kurze Zubettbringroutine.

KINDER MÜSSEN NICHT unentwegt „bespielt“ werden. Auch führt nicht jede Frustration zu einer psychischen Störung. Im Gegenteil. Zur Entwicklung des Kindes gehört, dass nicht jedes Bedürfnis auf der Stelle befriedigt wird. Kinder müssen nicht immer im Mittelpunkt stehen, umso weniger, je größer sie werden. Oft haben sie mehr davon, wenn ihre Eltern sich genügend Zeit für sich selber nehmen.

WIE SIEHT UNSERE PARTNERSCHAFT AUS? WAS WÜNSCHE ICH MIR?

- > *Wie viel Zeit bleibt uns noch als Paar?*
- > *Fühle ich mich von meiner Partnerin oder meinem Partner ausreichend gesehen?*
- > *Wie viel Nähe oder Distanz wünsche ich mir vom anderen?*
- > *Was ist anders in der Beziehung, seitdem das Kind da ist?*



Miteinander reden ...

Kommunikation

... aber wie und wann?

„Eiteitei und Tüddelü“

Gespräche zwischen mir und meinem Mann? – Da sagst du was! Hektisch, fällt mir als Erstes dazu ein. Es geht meistens um Alltag und Geld. Seit unser Sohn da ist, reden wir eigentlich nicht mehr viel miteinander. Und wenn, dreht sich alles um die Organisation des Alltags. Nähe, Zärtlichkeit, Intimität fallen ziemlich weg. Beim Spaziergang spätabends, wenn der Kleine im Kinderwagen schläft, wäre eigentlich noch die beste Zeit, auch mal über andere Dinge zu reden.

Was Gespräche angeht, fühle ich mich inzwischen stark eingeschränkt. Mein Thema ist mein Sohn. Ich stehe immer auf Empfang für ihn. Er fordert mir auch alle Aufmerksamkeit ab. Beim Zeitung- oder Buchlesen muss ich mir jede Zeile zweimal vornehmen, weil ich mich nicht konzentrieren kann. Ich liebe meinen Sohn, aber ich fühle mich intellektuell unterfordert. Wenn



mein Mann nach Hause kommt, würde ich gern auch mal ein richtiges Gespräch führen. Aber er stellt meist das Radio oder den Fernseher an, will „nur mal kurz die Sportergebnisse wissen“. Mich stört und verletzt das. Ich will mit ihm reden, aber er will sich erholen. Er meint, er kann auf zwei Kanälen gleichzeitig empfangen. Das macht mich richtig müde. Ich fühle mich kaltgestellt.

SONJA, 33 JAHRE, SOHN 5 MONATE

Streitfragen

Menschen sind unterschiedlich. Eltern sind ganz besonders unterschiedlich.

Das stellt sich meist schnell in nahezu jeder zentralen Frage des Familienalltags heraus. Hing man früher noch an den Lippen des anderen und konnte nicht genug von ihm erfahren, macht sich im Beziehungs- und Familienleben häufig bald ein Oppositionsgeist breit.

Die einen werfen ihre Kinder zum Beispiel gern hoch in die Luft und spielen auch bei Regen mit ihnen draußen Ball. Die anderen tun das eher selten. Die einen stopfen die Unterhemdchen mitunter

auch mal knittrig oder gar nicht in die Kinderhosen. Die anderen sorgen dafür, dass der Kinderbauch im Winter nicht rausguckt. Die einen baden Kinder hauptsächlich wegen der Sauberkeit, die anderen wegen der Aussicht auf Seegefechte, Meerjungfrauen und Überschwemmungen.

Eigentlich könnten sich beide Herangehensweisen optimal im Sinne einer unbeschwertten Entwicklung des Kindes vereinen. Erfahrungsgemäß sind solche Unterschiede jedoch meist Anlass für – je nach Temperament des Paares – hitzige Wortgefechte oder vielsagendes Schweigen.

Wortwechsel

Hier täte ein „klärendes Gespräch“ gut. Aber das ist mitunter eine knifflige Sache, und der gute Vorsatz endet oft im gewohnten Streit.

Wichtig zu wissen ist: Jede und jeder verbindet mit Begriffen wie „Fußball“, „Geld“ oder „Erziehung“ andere Bilder, Wertigkeiten und Reaktionen. Ein und dieselbe Information wird oft ganz unterschiedlich interpretiert. Da können beispielsweise geschlechtsbedingte Unterschiede wie unterschiedliche Kulturen aufeinander prallen. Es ist oft sehr schmerzlich zu erfahren, dass man zwar ein gemeinsames Kind, aber nicht automatisch die gleichen Empfindungen hat.

KLEINER TEST:

Wählen Sie fünf beliebige Begriffe und schreiben Sie Ihre spontanen Einfälle und Gedanken dazu auf. Vergleichen Sie die Antworten sodann mit denen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.

> Familie

> Freizeit

> Essen

> Arbeit

> Abendrot

Zum Beispiel:

Diese kleine Übung kann helfen, die gegenseitigen Vorstellungen und Gefühlslagen besser kennenzulernen.

Kein Streit! – Der Kinder wegen

Viele Frauen und Männer kommen aus Familien, die – angeblich der Kinder wegen – der Harmonie verpflichtet waren. Da durfte kein lautes Wort fallen. Doch wo solche Stille sich breitmacht, herrscht nicht automatisch Frieden. Dieses Klima verleitet eher zum Leisetreten. Daraus resultiert oft eine große Angst vor Streit. Alle sollen ohne Weiteres ganz besonders glücklich sein. Das Beharren auf Harmonie ist jedoch oft nur das Resultat der Unfähigkeit, fair und konstruktiv mit Streitfragen umzugehen.

Viele Paare versuchen, brenzlige Situationen durch Schweigen zu retten. Dauerhaftes Schweigen entfernt die Partner jedoch voneinander. Die Pufferzonen werden immer ausgedehnter, die Kontaktflächen kleiner. Aggressionen stauen sich auf, und so kommt es irgendwann doch zum großen Knall.



Mehr Streitlust! – Der Kinder wegen

Entscheidend für die Qualität und Dauer einer Beziehung – das belegen Studien – sind nicht Alter, Herkunft, sozialer Status und Einkommen der Partner. Von Bedeutung ist vielmehr ihre Fähigkeit zur Kommunikation. Nun lernt man die Kunst, mit Konflikten produktiv umzugehen, nicht wie in der Schule, und so pendeln Partner oft zwischen Rückzug und Angriff.

Es geht um die (Wieder-)Einführung des konstruktiven Streits. Er sollte genutzt werden als wünschenswerter und selbstverständlicher Teil des Beziehungs- und Familienlebens. Streit verstanden als Gespräch um das Wesentliche. Paare, denen beim Gedanken an Konflikte unwohl wird, kann es helfen, einmal zusammenzutragen, was Streit in positivem Sinn alles bedeuten kann.



Wie das Auf und Ab des Herzton-Wehenschreibers die Lebendigkeit des Kindes signalisiert, weist das Pendeln zwischen Streit und Versöhnung auf die innere Kraft einer Beziehung hin. Eine schnurgerade Linie bedeutete Harmonie auf Kosten der Lebendigkeit. So gesehen müssen neuerliche Beziehungskonflikte kein Grund sein, aus allen (rosaroten) Wolken zu fallen.

Eine Insel für zwei

Familie ist Arbeit und Spiel. Beides braucht Vereinbarungen und Regeln. Den meisten Paaren gelingt es mit der Zeit, einen individuellen Rhythmus und eine zweckmäßige Aufgabenverteilung zu finden. Doch nicht die effektive Alltagsverwaltung hält das Paar im Innern zusammen. Hinter einem glatt funktionierenden Tagesablauf kann durchaus emotionale Eiszeit herrschen.

Wie wäre es, für sich als Paar eine Stunde pro Woche fest und vorsätzlich einzuplanen, als Ausdruck des Willens, der Liebes- und Paarbeziehung Raum und Zeit zu schenken?

In dieser besonderen Stunde sollte es dann nicht um Alltagsplanung gehen, auch nicht unbedingt um Zerstreuung oder Ablenkung vom Stress vor dem Fernseher. Es gilt, sich einander im Gespräch zuzuwenden. Wo steht der andere gerade? Was bewegt ihn? Was befürchtet er? Was sind seine Ziele und Bedürfnisse?

QUELLE Moeller, Lukas Michael: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.

Tipp: Eine gute Stunde

WIE GEHT ES DIR? WIE FÜHLST DU DICH?

Fragen Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner danach. Aber achten Sie darauf, dass Sie auch die Zeit und die Aufmerksamkeit haben, Ihrem Gegenüber zuzuhören. Seien Sie sparsam mit Kommentaren und Vorschlägen. Am besten, Sie hören einfach zu. Stellen Sie Fragen und versuchen Sie zu verstehen. Wenn Sie nach einer halben Stunde etwas darüber erfahren haben, wie es Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner gerade geht, dann war es eine gute halbe Stunde.

Nutzen Sie das Interesse und die Aufmerksamkeit Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners, um von sich zu erzählen. Vertun Sie nicht die Zeit damit, aufzulisten, was noch alles getan werden müsste. Am besten, Sie erzählen einfach, was Ihnen gerade im Kopf herumgeht.

Versuchen Sie bei sich zu bleiben, wenn Sie Kritik an Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner haben. Sagen Sie, was Ihnen etwas ausmacht, was Sie kränkt, ärgert und belastet. Aber seien Sie sparsam mit Vorwürfen. Wenn Sie nach einer halben Stunde Ihrem Gegenüber etwas davon haben mitteilen können, was Ihnen wichtig ist, dann war es eine gute halbe Stunde.

Sexualität nach

Wem gehört die Nacht?



Auf der Suche nach der verlorenen Lust



Heute darf über die sexuelle Ruhepause geredet werden. Das war vor 30 Jahren noch anders. Obwohl der sexuelle Rückzug, besonders bei Frauen, weit verbreitet ist, trifft er die meisten Eltern ziemlich unerwartet. Viele Paare wundern sich, dass die Lust nach der Geburt deutlich nachgelassen hat oder ganz vergangen ist. Sie fühlen sich der Partnerin oder dem Partner gegenüber hilflos oder schuldig.

Es wäre sehr verwunderlich, wenn so große körperliche und seelische Anforderungen wie Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden keine Regenerationsphase erfordern würden. Alle seelischen Grenzerfahrungen und körperlichen Höchstleistungen ziehen eine begrenzte Auszeit nach sich, in der Körper und Seele wieder zur Ruhe kommen können.



der Geburt

... das ganz normale sexuelle Desinteresse

Beide Eltern sind seelisch hoch beansprucht, die Frauen in besonderem Maße auch körperlich. Sie sind einem einzigartigen körperlichen Veränderungsprozess unterworfen. Die Brüste stellen sich auf das Stillen ein, das ist ungewohnt. Die Körperkonturen sind verändert, auch das ist gewöhnungsbedürftig. Vielleicht schmerzt eine Kaiserschnitt- oder Dammschnittnarbe. Hormonumstellungen können für eine gewisse seelische Unausgeglichenheit sorgen. Die Geburtswege sind reibungsempfindlich, und der Rücken tut weh. Müdigkeit, Erschöpfung und Schlafentzug tun das Ihrige, um der Erotik zuzusetzen.

Auch die Seele arbeitet auf Hochtouren: Die körperliche Trennung vom Kind nach der Geburt muss von der Frau auch gefühlsmäßig vollzogen werden. Die Verantwortung für den Schutz und das Gedeihen des Säuglings lastet auf vielen Frauen gerade beim ersten Kind und beansprucht ihre volle Aufmerksamkeit. Die Mutterrolle muss erfüllt und ausgefüllt werden. Da laufen die vielen Notwendigkeiten des Alltags der Sexualität und der Pflege der Paarbeziehung erst einmal den Rang ab.

Eine gewisse sexuelle Lustlosigkeit in der Zeit nach der Geburt ist durchaus normal, weil eine verständliche Reaktion von Körper und Seele.

Übrigens ...

... ist die sexuelle Lustlosigkeit in Zeiten großer Belastung kein allein weiblicher „Umstand“. Auch Männern vergeht in angespannten Situationen nicht selten die Lust: Schauspieler berichten von asexuellen Phasen während der „Geburt“ großer Rollen, Hochleistungssportler während der Konzentration auf Wettkämpfe. In Zeiten beruflichen oder schöpferischen Stresses führt die Sexualität oft ein Schattendasein.

Dies kann auch nach der Geburt eines Kindes von Männern so erlebt werden. Durch Ängste und Selbstzweifel angesichts der neuen Verantwortung können sie so unter Druck geraten, dass sie keine Lust mehr auf Sex haben. Manche Männer empfinden Schuldgefühle, weil ihre Frau bei der Geburt Schmerzen hatte und sie selbst dabei eine eher passive Rolle spielten. Die erlebte Ohnmacht kann Ängste erzeugen, der Frau beim Geschlechtsverkehr erneut Schmerzen zuzufügen.



Zeit der Sinnlichkeit

Gleichwohl ist die Zeit nach der Geburt eine höchst „hautnahe“ Zeit. Ein Kleinkind ist ein äußerst genussfreudiges und körperbezogenes Wesen. Ständig entführt es seine Eltern in sein Reich der Sinne. Da lässt sich viel lernen und auf die Partnerschaft übertragen. Massage muss nicht bei der Babymassage aufhören. Im Schaumbad muss nicht immer nur das Kind liegen, es darf auch mal das Paar ohne Kind sein.

Es tut gut, einmal zu überlegen, ob und wie sich das, was man dem Kind an sinnlichem Vergnügen gönnt, auf die Partnerschaft übertragen ließe. Wenn Sie einiges davon in die partnerschaftliche Erotik einfließen lassen, hilft das sicherlich auch der gemeinsamen Sexualität.

Kinderfreie Zonen für die Liebe

In der Zeit nach der Geburt lassen sich bestens die erotischen Vorstufen der Sexualität kultivieren: Essen, Tanzen, Gespräche, Zeit miteinander verbringen. Die Partner können sich einander neu zuwenden und sich gegenseitig genügend Platz neben dem Kind sichern.

Einen Vorteil hat die Irritation der gewohnten Sexualität durch die Geburt: Sie zwingt zum Nachdenken über das, was fehlt und was man gern hätte. Frauen und Männer wissen oft nicht genau, was sie sexuell wollen, und was ihr Gegenüber will, trifft längst nicht immer ihren Geschmack. Auf beiden Seiten bleiben oft Wünsche nicht gesagt und unerfüllt. Die Situation kann also auch eine Chance sein, sich neu zu orientieren und mitzuteilen.



Hindernisse für das Liebespaar

Was tun, wenn die sexuelle Lust nicht wiederkehrt? Dann ist es ratsam, den Rückzug ernst zu nehmen und sich zu fragen, wer sich warum entzieht. Möglicherweise ist die Unlust ein Hinweis auf einen ganz anderen Konflikt.

Fragen Sie sich ehrlicherweise, was Ihnen das Ausklammern der Sexualität Positives bringt:

- › Ist mir die Lust ganz vergangen, oder bezieht sich die Lustlosigkeit nur auf meine Partnerin oder meinen Partner? Verschafft mir meine Unlust den gewünschten Abstand zu ihr oder zu ihm?
- › Hatte ich vorher schon nur wenig Spaß an der Sexualität?
- › Hat sich mit dem Kind die Sexualität „erledigt“? Bin ich nun frei von einer ungeliebten Pflicht?
- › Habe ich Angst, dass mein Kind zu kurz kommt oder eifersüchtig wird, wenn seine Eltern einen separaten Bereich für sich haben? Sichere ich ihm durch den Verzicht auf Sexualität den Spitzenplatz in der Familie zu?
- › Schwangerschaft und Geburt sind intensive und manchmal auch belastende Erfahrungen. Verschafft mir die sexuelle Lustlosigkeit den Freiraum, den ich brauche, um das Erlebte erst einmal seelisch zu verarbeiten?

Das sind schwierige Fragen. Es gibt auch keine einfachen Antworten darauf. Trotzdem sollten sie gestellt werden. Es könnte ein erster Schritt zu einer neu erfüllten Beziehung sein.

Falls es über längere Zeit in Ihrer Partnerschaft zu sexuellen Problemen kommt, können Sie sich an eine Beratungsstelle wenden. Dort erhalten Sie Hilfe in Einzel- und Paarberatungen. (→Beratungsstellen siehe unter „Weitere Informationen“.)

Anregungen

› Stehen Sie zu dem, was Sie zurzeit fühlen und möchten. Teilen Sie es dem anderen mit.

› Lernen Sie, die Wünsche des anderen anzuhören und zu respektieren.

Mit dem Kind ist so vieles in Bewegung geraten und muss eine neue Form finden. Warum nicht auch die Sexualität?

› Klären Sie, was Sie stört, worunter Sie leiden und was Sie stattdessen möchten. Aber bleiben Sie konstruktiv. In der Sexualität sind wir alle sehr verletzlich.

› Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr. Sie ist Streicheln, Kuschneln, Küssen – aber eben auch Geschlechtsverkehr. Wenn Sie genau diesen Teil Ihrer Intimität dauerhaft aussparen, hat das sicher wichtige Gründe. Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

› Bedenken Sie, dass Sie selbst verantwortlich sind für das, was Sie sexuell erleben.

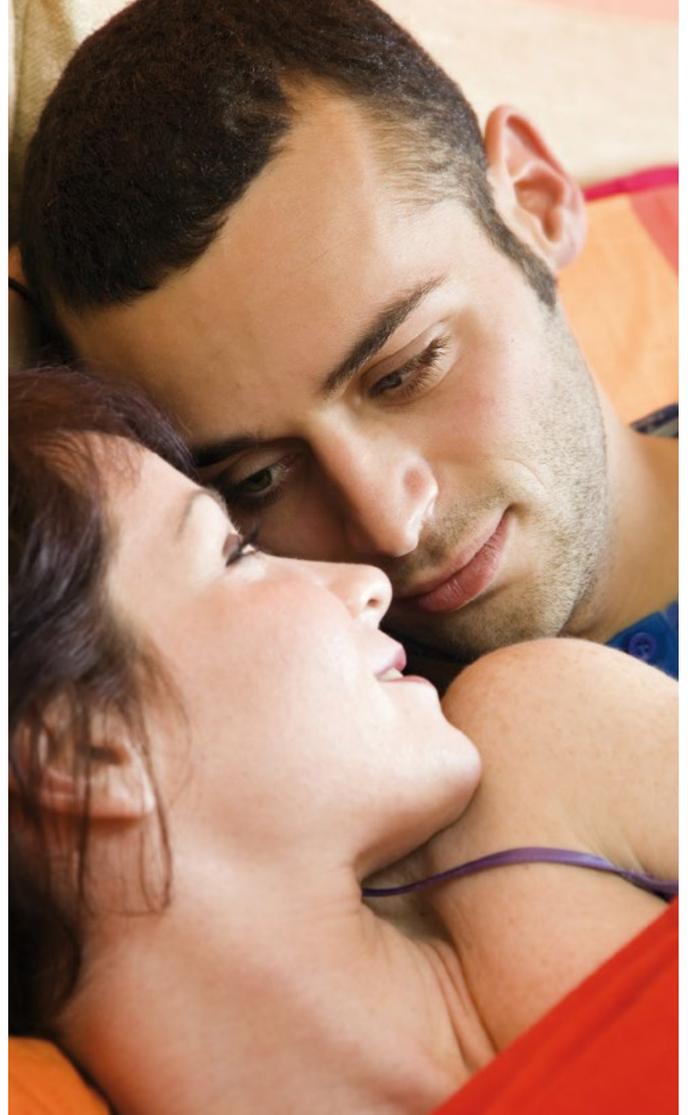
› Überfordern Sie sich nicht! Akzeptieren Sie, dass Sie sich in einer Zeit der tiefen, fürsorglichen Liebe zum Kind und weniger in einer Hoch-Zeit der sexuellen Liebe zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner befinden.

Verhütung nach der Geburt

Für manche Paare wirkt die Vorstellung, die Frau könnte nach der Geburt des Kindes sofort wieder schwanger werden, hemmend auf ein unbeschwertes Sexualleben. Die Frage nach einer sicheren Verhütungsmethode muss nun neu überdacht werden. Stillt die Frau, werden jedoch hohe Anforderungen an ein Verhütungsmittel gestellt: Es muss sicher verhüten, darf aber die Milchproduktion und -qualität nicht beeinflussen. Vor allem darf es keine schädlichen Folgen für das Baby haben.

Bei Frauen, die nicht oder nur kurz stillen, kommt es etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt zum ersten Eisprung. Ab diesem Moment können sie wieder schwanger werden. Wenn sie Geschlechtsverkehr haben möchten, sollten sie drei bis vier Wochen nach der Geburt damit beginnen, aktiv zu verhüten. Falls sie erst später anfangen und noch keine Regelblutung hatten, ist es wichtig, eine Schwangerschaft auszuschließen.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann Ihnen helfen, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsmethoden gegeneinander abzuwägen und eine geeignete Methode für die Zeit nach der Geburt auszuwählen. Es ist gut möglich, dass Sie sich während der Stillzeit für ein Verhütungsmittel entscheiden, danach aber für ein ganz anderes.



› VERHÜTUNGSSCHUTZ DURCH STILLEN

Beim Stillen wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet, das für eine gewisse Zeit den Eisprung verhindert. Daher haben Mütter, die voll stillen und noch keine Monatsblutung hatten (der Wochenfluss wird nicht berücksichtigt), in den ersten sechs Monaten nach der Geburt einen hohen Empfängnischutz. Voll stillen heißt:

- › Sie müssen rund um die Uhr mindestens sechsmal innerhalb von 24 Stunden stillen,
- › insgesamt mindestens 80 Minuten stillen und
- › dürfen nicht zufüttern.

Werden diese Regeln eingehalten, schützt Stillen zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

Durch längere Stillpausen oder Zufüttern lässt der Empfängnischutz jedoch nach. Dann wird es notwendig, zusätzlich zu verhüten. Spätestens wenn die erste Regelblutung einsetzt oder das Baby sechs Monate alt ist, muss wieder verhütet werden.

› BARRIEREMETHODEN

Kondom und Diaphragma eignen sich besonders zur Anwendung während der Stillzeit, da sie keine negativen Auswirkungen auf die Milchproduktion haben. Beim Diaphragma ist zu beachten, dass es nach der Geburt von einer Ärztin, einem Arzt oder einer geschulten Fachkraft angepasst werden muss. Dies gilt auch für Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft mit einem Diaphragma verhütet haben. Das vor der Schwangerschaft benutzte Diaphragma wird aufgrund der schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mehr passen. Weil die Gebärmutter sich wieder zurückbilden muss, kann ein neues Diaphragma frühestens drei Monate nach der Geburt angepasst werden.

Für die Barrieremethoden gilt allgemein, dass ihre Zuverlässigkeit von einer sicheren und konsequenten Anwendung abhängt.

› KOMBINATIONSPILLE

Die Kombinationspille ist während der Stillzeit ungeeignet, da die darin enthaltenen Östrogene die Milchproduktion hemmen können. Bei Frauen, die nicht stillen, spricht hingegen nichts gegen die Verhütung mit kombinierten Hormonen. Sie können damit beginnen, wenn wieder Verhütungsbedarf besteht, aber frühestens drei Wochen nach der Geburt, weil in der ersten Zeit des Wochenbetts das Thromboserisiko erhöht ist.

› MINIPILLE

Die sogenannte Minipille enthält nur ein niedrig dosiertes Gestagen, das sich nicht negativ auf die Milchbildung und die Entwicklung des Babys auswirkt. Mit der Einnahme kann frühestens sechs Wochen nach der Geburt begonnen werden.

› HORMONIMPLANTAT

Auch das Hormonimplantat („Hormonstäbchen“) enthält nur Gestagen. Es beeinflusst weder die Menge noch die Qualität der Muttermilch.

Stillende Frauen können sechs Wochen nach der Geburt mit der Anwendung beginnen, nicht stillende Frauen jederzeit, wenn wieder Verhütungsbedarf besteht.

› SPIRALE

Die Spirale wirkt sich nicht auf die Milchproduktion und -zusammensetzung aus. Sie kann deshalb auch in der Stillzeit verwendet werden. Allerdings ist in der Zeit nach der Geburt und in der Stillzeit das Risiko größer, bei der Einlage die Gebärmutter zu verletzen. Außerdem wird die Spirale in den ersten Wochen nach der Geburt eher ausgestoßen. Deshalb sollte sie erst nach der vollständigen Rückbildung der Gebärmutter, das heißt frühestens sechs Wochen nach der Geburt, eingesetzt werden. Auch die Hormonspirale kommt als Verhütungsmittel in der Stillzeit infrage, da nur ein Gestagen freigesetzt wird.

› DREIMONATSSPRITZE

Die Dreimonatsspritze enthält nur Gestagen. Es beeinflusst die Milchproduktion nicht. Stillende Frauen können sechs Wochen nach der Geburt mit der Anwendung beginnen, nicht stillende Frauen jederzeit.

› VAGINALRING UND VERHÜTUNGSPFLASTER

Wie die Kombinationspille sind auch der Vaginalring und das Verhütungspflaster während der Stillzeit ungeeignet, da die darin enthaltenen Östrogene die Milchproduktion hemmen können. Bei Frauen, die nicht stillen, spricht hingegen nichts gegen die Verhütung mit kombinierten Hormonen. Sie können damit beginnen, wenn wieder Verhütungsbedarf besteht, aber frühestens drei Wochen nach der Geburt, weil in der ersten Zeit des Wochenbetts das Thromboserisiko erhöht ist.

› PILLE DANACH

Auch stillende Mütter können die „Pille danach“ verwenden. Die Wirkstoffe treten in geringen Mengen in die Muttermilch über, wegen der unterschiedlichen Wirkdauer der Substanzen gelten jeweils unterschiedliche Empfehlungen. Bei der „Pille danach“ mit Levonorgestrel wird geraten, unmittelbar vor der Einnahme zu stillen und dann acht Stunden zu pausieren. Beim Wirkstoff Ulipristalacetat lautet die Empfehlung, mindestens eine Woche lang nicht zu stillen. In dieser Zeit sollte die Muttermilch abgepumpt und weggeschüttet werden, um die Milchbildung in Gang zu halten.

› NATÜRLICHE METHODEN DER FAMILIENPLANUNG

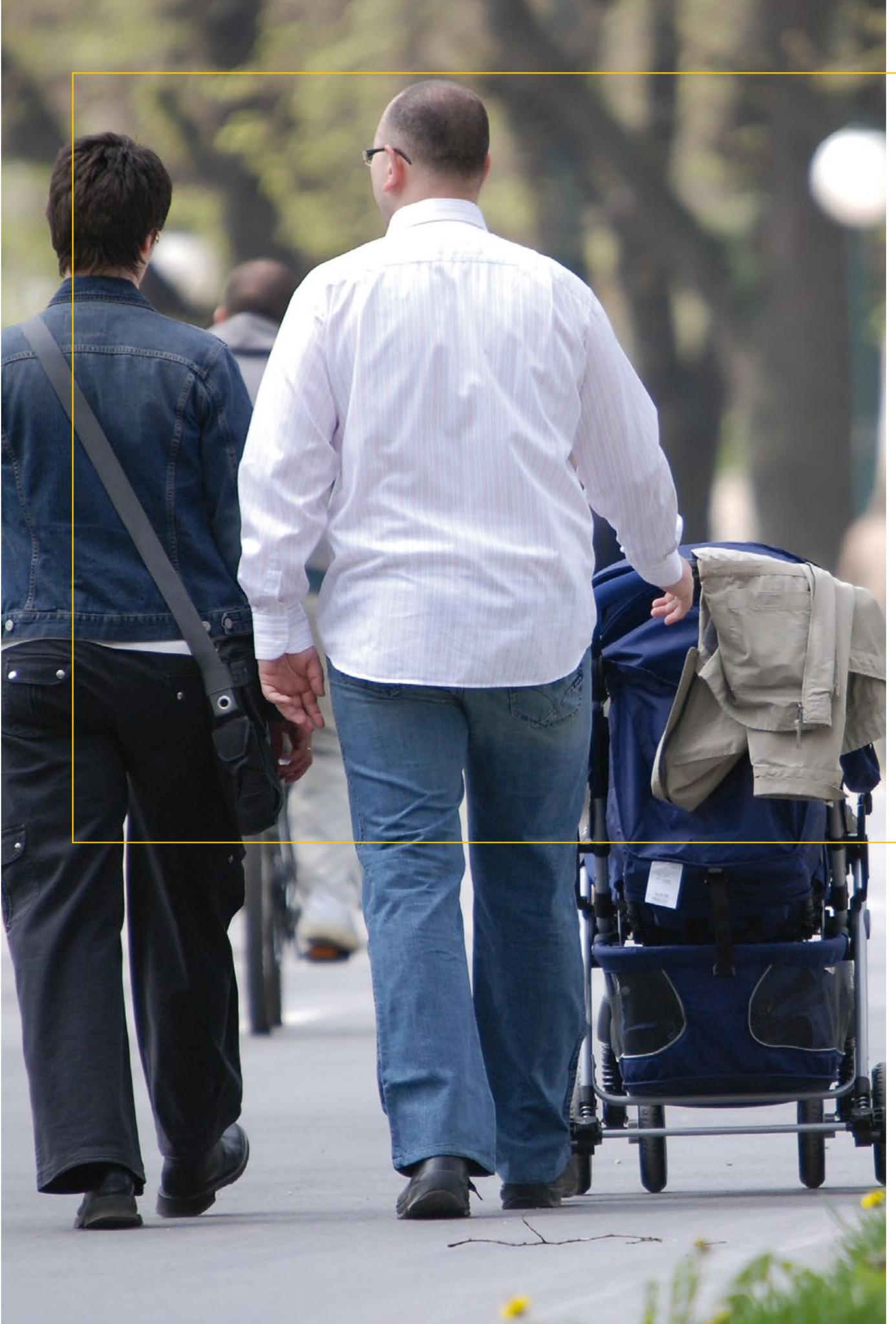
Frauen, die noch keine Erfahrungen mit der Natürlichen Familienplanung haben, sollten in der Stillzeit nicht damit beginnen. Zu unklar ist, wann sich der Zyklus normalisiert und die fruchtbaren Tage wieder einstellen. Haben Frauen hingegen schon viel Erfahrung mit diesen Methoden gesammelt und fühlen sie sich sicher in der Anwendung, können sie weiter auf diese Art verhüten. Für die Beobachtung und Auswertung der Körperzeichen gelten in der Stillzeit besondere Regeln. Lassen Sie sich dazu beraten.

WEITERE INFORMATIONEN

erhalten Sie in der BZgA-Broschüre „Sichergehn – Verhütung für sie und ihn“.

(→ Bestelladresse siehe unter „Weitere Informationen“) oder unter www.familienplanung.de





Familienbande

Das Ende der Freiheit?

Wenn Eltern irgendwo mit ihrem neugeborenen Kind auftauchen, beteuern alle auf der Stelle, wie unglaublich süß das Baby sei. Herzliche Gratulation! Alle Welt freut sich mit dem jungen Glück, denn Kinder sind ein Segen. Niemand käme auf die Idee, den Eltern zu sagen: „Oh, das tut mir aber leid für Sie, dass Sie jetzt ein Kind haben!“

Die Norm, dass Kinder vor allem ein Segen zu sein haben, ist noch recht jung. Als es noch keine sicheren Verhütungsmittel gab, kamen die Kinder einfach, ob sie nun gewollt waren oder nicht. Dass Frauen im gebärfähigen Alter Kinder bekamen, war der kaum zu beeinflussende Normalzustand. Kinder konnten Glück oder Unglück und oftmals beides gleichzeitig bedeuten.

Heutzutage ist die Empfängnisverhütung relativ einfach und sicher. Die Folge ist eine ausgeprägte Wunschkind-Ideologie. „Was wollen die denn? Die konnten sich doch frei entscheiden, die hätten das Kind doch nicht kriegen müssen!“, heißt es oft über Mütter und Väter, die nach der Geburt ihres Kindes nicht nur Glück und Seligkeit ausstrahlen.

Als der Nachwuchs noch nicht so planbar war wie heute, durften Eltern nach der Geburt eines Kindes ganz selbstverständlich auch zwiespältige oder negative Gefühle haben. Es war kein

Drama, wenn eine junge Mutter im Wochenbett unglücklich war. Sie durfte weinen, fluchen und jammern. Im guten Fall schenkten ihr die Frauen, die sich um die Wöchnerin kümmerten, Trost und Zuwendung. Ein Kind geboren zu haben, galt eben nicht nur als großes Glück. Es konnte ebenso Anlass für Verzweiflung und Wut sein.

Ebenfalls aus früheren Zeiten stammt ein noch in manchen Gegenden üblicher Brauch: Junge Väter treffen sich nach der Geburt ihres Kindes mit anderen Männern, um in feuchtfröhlicher Atmosphäre Abschied von der Ungebundenheit zu nehmen. Gleichzeitig soll natürlich auch das freudige Ereignis gefeiert werden.



Gewinn und Verzicht

Bei allem guten Willen und Konzentration auf das Neue: Eltern hilft es oft, wenn sie sich eingestehen können, dass der Eintritt in die neue Lebensphase nicht nur Gewinn bedeutet. Ein Kind hat auch mit Verzicht zu tun.

Man muss sich erst daran gewöhnen, nach der Arbeit keine Freizeit, sondern Familie zu haben. So manche unbeschwerte Freundschaft von früher wird leiden oder sich verändern müssen. Nicht jede/r aus dem Freundeskreis kann damit umgehen, dass die Freundin oder der Freund nun Familie hat.

Zeit für richtig intensive Gespräche oder ein wirklich ungestörtes Liebesleben ist nicht mehr selbstverständlich. Es ist toll, mit dem kleinen Kind zusammen zu sein. Aber in vielen Situationen finden die Gespräche der Erwachsenen erst einmal nur noch auf kleiner Flamme statt. Stillen ist ein intensives Erlebnis und gut für das Kind. Es bedeutet für die Mütter aber auch, in einem bisher meist nicht gekannten Maß rund um die Uhr für jemanden zur Verfügung zu stehen.

Zu der neuen Lebensphase gehört neben den vielen alltäglichen Veränderungen auch das Gefühl umfassender und intensiver Verbundenheit. Diese Bindung kann als großes Glück empfunden werden: „Endlich bin ich angekommen. Ich habe meine Lieben gefunden. Wir sind zusammen und ich fühle mich gut.“ Anderen Menschen macht so viel Bindung Angst: „Ich freue mich über unser Kind, aber tief drinnen fühle ich mich beengt. Irgendwie habe ich meine Freiheit verloren. Ich hänge fest.“

Paare können einiges dafür tun, dass die familiäre Verbundenheit nicht zu Enge und Unfreiheit führt. Die alten Freiheiten aus der kinderlosen Zeit müssen nicht völlig untergehen. Nach und nach können auch neue Freiheiten entstehen.

Sich Zeit lassen

Das Leben mit einem Säugling ist eine Ausnahmesituation: spannend, stressig und jeden Tag anders. Da gibt es viel zu regeln und manchen guten Grund, sich zu streiten. Paaren ist in der Anfangszeit zu raten, keine abschließenden Urteile über den Wert der Beziehung, den letztendlichen Charakter ihres Gegenübers oder die Zukunft der Liebe zu fällen.

Wer ein paar Monate nach der Geburt seines Kindes verzweifelt ist, weil er oder sie sich sein bzw. ihr Leben so nicht vorgestellt hat, braucht vielleicht nur ein wenig Geduld. Kinder werden jeden Tag größer und selbstständiger, Eltern mit jedem Tag erfahrener und gelassener.

Miteinander ausgehen

Die Gefahr, vom Familienalltag vereinnahmt zu werden, ist wegen der neuen Anforderungen sehr groß. Dabei bleibt das Liebespaar oft auf der Strecke. Die gemeinsame Zeit zu zweit ist aber auch nach der Geburt des Kindes sehr wichtig, damit man sich als Paar nicht verliert.

Ab dem dritten oder vierten Lebensmonat des Kindes ist es im Allgemeinen durchaus möglich, einmal in der Woche gemeinsam abends auszugehen. Vielleicht findet sich ein Freund oder eine Freundin, der bzw. die dann auf das Baby aufpasst. Bewährt hat sich auch, mit anderen Eltern einen gegenseitigen Babysittertermin zu vereinbaren – sozusagen zum Nulltarif. Oder es wohnen in der Nachbarschaft Jugendliche, die sich als Babysitter ein wenig Geld verdienen wollen.



Sich selber und der/dem anderen frei geben

Auch die Zeit für jeden Einzelnen allein ist wichtig. Neben dem Mutter- und Vatersein und der Partnerschaft gibt es auch noch Bedürfnisse nach ganz individuellen Freiräumen. Zeit, um mal alleine eine Freundin oder einen Freund zu treffen, um Hobbys nachzugehen, Sport zu treiben oder einfach mal einen ganzen Tag alleine mit einem guten Buch auf dem Sofa zu verbringen. In dieser Hinsicht tun sich Männer manchmal leichter als Frauen.

Für beide sind diese freien Zeiten wichtig. Oftmals sind sie die einzige Gelegenheit, sich auch mal außerhalb der Familie zu erleben.

DIE EINRICHTUNG EINES fest verabredeten Abends zu zweit hilft, die Partnerschaft lebendig zu halten. Es ist gut, wenn die Initiative dazu nicht immer nur von einem ausgeht. Beide sollten dafür sorgen, dass der Abend eingehalten und schön gestaltet wird.

Patinnen und Paten

Unterstützung kann auch von ausgesuchten Patinnen und Paten kommen. Sie können mehr sein als nur die Patentante und der Patenonkel, der bzw. die einmal im Jahr ein Geschenk vorbeibringen.

Heute sind die Verwandtschaftsbeziehungen oft nicht mehr so intensiv, dass automatisch ein Bruder oder eine Schwester der Eltern die Patenschaft übernehmen würde. Aber auch gute Freundinnen und Freunde können Patinnen und Paten sein! Es ist für Eltern und nicht zuletzt für das Kind von großer Bedeutung, dass es andere Erwachsene gibt, die kontinuierlich an der Entwicklung des Kindes interessiert sind. Zudem ist es beruhigend zu wissen, dass sich im Notfall jemand um das Kind kümmern wird.



Oma und Opa

Manchmal haben Paare damit zu kämpfen, dass sich ihre eigenen Eltern mehr in ihr Leben einmischen, als ihnen lieb ist. Möglich ist auch, dass im Verhältnis zu den eigenen Eltern neue Freiheiten entstehen. Schließlich ist man nun nicht mehr nur Tochter oder Sohn, sondern selber Mutter oder Vater. Die „alten Eltern“ und die „neuen Eltern“ begegnen sich oft viel gleichwertiger, als das vorher der Fall war.

Frischgebackene Großeltern brauchen jedoch oft Zeit, um herauszufinden, wie sie den Kontakt zu der neuen Familie gestalten wollen. Wie können sie Unterstützung und Rat anbieten, ohne in die nächste Generation hineinzuregieren? Klare Grenzen zu ziehen und Wünsche an die Großeltern zu formulieren, kann vieles erleichtern.

Für die meisten Großeltern sind Enkelkinder ein großes Glück. Für die Kinder sind Oma und Opa sehr wichtige und meist begehrte Bezugspersonen. Oft bieten die Großeltern eine enorme Entlastung des Familienalltags an – sofern sie in der Nähe wohnen. Es kann aber auch ganz anders sein: dass die Großeltern froh sind über ihre Freiheiten ohne Kinder und sich nicht erneut einbinden lassen wollen in neue familiäre Pflichten.

Freundeskreis

Manche alte Freundschaft aus kinderlosen Zeiten wird unter der neuen Situation leiden. In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt eines Kindes bleibt oft kaum Zeit, um Freundschaften zu pflegen. Vielleicht aber werden Kontakte auch intensiver, weil die gemeinsame Zeit kostbarer geworden ist.



Durch die neue Lebenssituation entstehen zudem oft neue Freundes- und Bekanntenkreise. In der Geburtsvorbereitung hat man andere Paare kennengelernt. Vielleicht besteht Interesse, sich auch nach der Geburt zu treffen? Der Alltag mit dem Kind bietet ständig neue Anlässe, andere Mütter und Väter kennenzulernen.

Befreundete Väter

Für Väter ist es wichtig, mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Natürlich können auch junge Mütter Kontaktprobleme haben, aber Frauen tun sich oft leichter, Freundinnen zu finden, mit denen sie sich austauschen. Väter verschwinden nach der Geburt ihres Kindes oft vollständig im Beruf. Dort gibt es in der Regel jedoch wenig Platz, familiäre Dinge zu besprechen.

Männern tut es meist ausgesprochen gut, sich mit anderen Vätern einfach mal über ihren Alltag, ihre Lust und ihren Frust auszusprechen. So lernen sie andere Sicht- und Umgangsweisen mit Problemen kennen, die „erstaunlicherweise“ fast alle gleichermaßen beschäftigen. Oder man lässt einfach mal ein bisschen Dampf ab.

Gute Nachbarn

Gewiss kann man nicht mit allen Nachbarn gute Kontakte haben. Manche Leute haben nichts für Kinder übrig oder funkeln einfach auf einer anderen Wellenlänge als man selber. Gute Nachbarn sind andererseits das beste Mittel gegen die Gefahr, in der eigenen Familie einsam zu werden.

Wenn man ein Kind hat, verändern sich auch die Anlässe, Kontakte zu Nachbarn zu pflegen. Oft gibt es genügend Gründe, sich gegenseitig zu helfen. „Nimm mal für eine halbe Stunde mein Kind, ich bin gerade völlig geschafft.“ Nachbarn, denen man mit einer solchen Bitte kommen kann, sind ein wirklicher Segen. Geht man mit seinem Kind in den Zoo, kann man auch mal bei den Nachbarn klingeln, ob deren Kind nicht Lust hat mitzukommen. Mitunter ist es ziemlich aufwendig, mit einem Säugling einkaufen zu gehen: „Kannst du mir zwei Liter Milch mitbringen?“

Die Beispiele klingen banal, aber vielen Familien fällt es schwer, sich ein Umfeld von gegenseitiger Hilfestellung aufzubauen. Solche Familien schaffen vielleicht alles allein – sind dafür aber meist ziemlich geschafft.



Angebote für Eltern nutzen

Kirchengemeinden, Familienbildungsstätten, Wohlfahrtsverbände, Initiativen usw.: Es gibt viele Angebote für Eltern mit kleinen Kindern. Zum Beispiel Peking-Gruppen, Kurse für Babymassage, Familienbegleitungskurse und Spielangebote. Man kann sie nach und nach kennenlernen und bei Interesse für sich nutzen.

Informationen geben die örtlichen Jugendämter oder Wohlfahrtsverbände wie die Caritas, das Diakonische Werk, die Arbeiterwohlfahrt und der Paritätische Wohlfahrtsverband. Für manche Städte gibt es auch Broschüren, in denen solche Angebote zusammengefasst sind.

(→ Adressen der Träger solcher Angebote siehe unter „Weitere Informationen“ Seite 57)



Möglichkeiten der

Neue Horizonte

Mit zunehmender Selbstständigkeit des Kindes werden die Kreise um die Eltern größer. Das Kind sucht sich bald weitere Bezugspersonen, denn es braucht und verträgt zunehmend mehr Anregungen. Oft erlebt die erste Bezugsperson – meist Mutter oder Vater – einen ähnlichen Freiheitsdrang. Beide „nerven“ sich immer häufiger mal, vielleicht auch, um das „zweite Abnabeln“ zu erleichtern.

Viele Eltern besuchen Spiel- oder Krabbelgruppen, um neue Kontakte für sich selbst und das Kind zu schaffen. Solche Gruppen helfen ebenso wie Groß-

eltern, Babysitter oder Paten, dass die Kinder in einem geschützten Rahmen ihre weitere Umwelt und andere Menschen kennenlernen. Bald fassen sie den Mut, sich von den engsten Bezugspersonen mal für kurze Zeit zu trennen.

Früher oder später beschäftigen sich fast alle Eltern mit dem Thema Kinderbetreuung. Die einen tun es schon in der Schwangerschaft – meist weil sie planen, schon bald nach der Geburt wieder in ihren Beruf zurückzukehren. Manche sehen sich sogar schon in der Schwangerschaft nach einem geeig-



Kinderbetreuung

Spiel-Räume

neten Betreuungsplatz für ihr Kind um. Andere wollen erst schauen, wie sich die Dinge entwickeln, und später entscheiden, ob und ab wann sie ihr Kind in eine Betreuung geben. Spätestens ab dem dritten Geburtstag besuchen die meisten Kinder in Deutschland einen Kindergarten oder eine Kindertagesstätte (Kita).

WICHTIG IST die behutsame Eingewöhnung in die Betreuung. Das Kind muss genügend Zeit haben, sich an die Betreuungsperson zu gewöhnen und eine Bindung zu ihr aufzubauen. Eltern sollten diese Zeit unbedingt einplanen. Manchmal kann sie bis zu mehreren Wochen dauern.

Einen „Zeitpuffer“ braucht es – besonders am Anfang – oft auch für das Bringen und Abholen des Kindes.

Wollen oder müssen beide Partner einer Erwerbsarbeit nachgehen, ist es wichtig, sich frühzeitig um eine vertrauensvolle Kinderbetreuung zu kümmern. Auch für Frauen oder Männer, die ihr Kind allein erziehen und wieder arbeiten möchten oder müssen, ist eine gute Kinderbetreuung von immenser Bedeutung.

Auch wenn es mancherorts schwer ist, überhaupt einen Betreuungsplatz zu finden: Eine sorgfältig Auswahl der Einrichtung ist wichtig. Denn die Qualität der Betreuung ist entscheidend dafür, dass sie zu einer guten Entwicklung und zur Förderung des Kindes beiträgt. Besonders wichtig für das Kind ist dabei, dass es eine stabile und verlässliche Bindung zu seiner Betreuungsperson eingehen kann und dass diese feinfühlig auf seine Bedürfnisse reagiert.

Im Internet gibt es eine Checkliste der Bertelsmann Stiftung mit wichtigen Qualitätsmerkmalen guter Kinderbetreuung (als PDF unter www.bertelsmann-stiftung.de). Ob eine Einrichtung „passt“, ist letztlich aber auch immer ein Stück weit „Bauchgefühl“. Am besten, Eltern schauen sich die Einrichtung vor der Anmeldung genau an und stellen dort alle Fragen, die ihnen am Herzen liegen.



Bevor Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten vor Ort informieren, lassen sich vielleicht schon ein paar allgemeine Fragen klären:

- > Wann und in welchem Umfang soll das Kind betreut werden? Täglich? Nur an bestimmten Tagen? Wie viele Stunden am Tag?
- > soll es zu Hause betreut werden?
- > soll es mit anderen Kindern zusammen sein?
- > Wie wichtig ist mir/uns die Betreuung durch ausgebildete Erzieherinnen und Erzieher oder qualifizierte Tagespflegepersonen?
- > Was darf die Betreuung kosten?

Welche Möglichkeiten gibt es?

Ab dem ersten Geburtstag hat jedes Kind einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz. Dabei können Eltern aus verschiedenen Betreuungsformen diejenige auswählen, die ihren Bedürfnissen am besten entspricht: eine Kindertageseinrichtung (Kita) oder Kindertagespflege (Tagesmutter oder Tagesvater).

Für eine Betreuung in einer Kita oder in der Kindertagespflege werden in der Regel Elternbeiträge fällig, die regional oder je nach Träger unterschiedlich hoch sind. Sie können abhängig sein vom Einkommen der Eltern, der Zahl der Kinder in der Familie und vom Umfang der Betreuung. Bei Eltern mit niedrigem Einkommen können sie vom Jugendamt ganz oder teilweise übernommen werden.

Erster Ansprechpartner für die Kindertagesbetreuung ist das örtliche Jugendamt. Dort erhalten Eltern Informationen über die verschiedenen Betreuungsformen, das Platzangebot vor Ort, die pädagogischen Konzepte der verschiedenen Einrichtungen und die Kosten. Sie erfahren auch, welche Schritte sie unternehmen müssen, um eine Tagesmutter oder eine Kindertageseinrichtung zu finden.



KINDERTAGESPFLEGE (TAGESMUTTER ODER TAGESVATER)

In der Kindertagespflege werden ein oder mehrere (maximal fünf) Kinder in der Wohnung der Tagesmutter oder des Tagesvaters, in der Wohnung der Eltern oder in eigens dafür angemieteten Räumen betreut. Manchmal schließen sich auch mehrere Tagesmütter und -väter zu einer Großtagespflegestelle zusammen. Mit den familienähnlichen Strukturen ist die Tagesbetreuung besonders gut für Kinder unter drei Jahren geeignet, die in einem für sie überschaubaren Rahmen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln.



Die Betreuungszeiten können meist individuell vereinbart werden. So ist es beispielsweise oft auch möglich, das Kind nur an bestimmten Tagen in der Woche betreuen zu lassen.

Tagesmütter oder -väter, die vom Jugendamt vermittelt werden, benötigen eine Pflegeerlaubnis und müssen ihre Eignung nachweisen. Sie haben mindestens die vom Jugendamt geforderte Grundausbildung von 160 Stunden.

KITA

Der Begriff „Kita“ steht für eine ganze Reihe von Einrichtungen zur Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter sechs Jahren: Kindertagesstätten, Kindertageseinrichtungen, Kindergärten und Kinderkrippen. In all diesen Einrichtungen werden die Kinder von sozialpädagogischen Fachkräften (meist Erzieherinnen und Erziehern) in meist altersgemischten Gruppen betreut.

In der Kita wird in der Regel eine tägliche Stundenzahl gebucht. Eine Betreuung nur an bestimmten Wochentagen ist normalerweise nicht vorgesehen.

Es gibt auch private Kitas, die oft eine besondere Ausrichtung haben (z.B. Montessori, Mehrsprachigkeit etc.). Dort können wesentlich höhere Kosten anfallen – am besten, die Eltern informieren sich direkt bei der Kita.

Weitere Informationen zur Kindertagespflege gibt es in der Broschüre „Kindertagespflege: die familiennahe Alternative“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Sie kann bestellt oder heruntergeladen werden auf der Internetseite des BMFSFJ: www.bmfsfj.de (unter Service / Publikationen).



Weitere Informationen

Kontakte,
Adressen,
Literaturvorschläge

Kontakte und Adressen (Auswahl)

Arbeiterwohlfahrt

Bundesverband e.V.

Heinrich-Albertz-Haus
Blücherstr. 62–63, 10961 Berlin
www.awo.org

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.

Hasenheide 54, 10967 Berlin
www.ane.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Elterninitiativen (BAGE e.V.)

Cellerstr. 19, 10827 Berlin
www.bage.de

Bundesverband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Hasenheide 70, 10967 Berlin
www.vamv.de

Bundesverband für Kindertagespflege e.V.

Baumschulenstr. 74, 12437 Berlin
www.bvktpt.de

Der Paritätische Gesamtverband

Oranienburger Str. 13–14, 10178 Berlin
www.der-paritaetische.de

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstr. 40, 79104 Freiburg
www.caritas.de

Deutscher Familienverband

Seelingstr. 58, 14059 Berlin
www.deutscher-familienverband.de

Deutsches Rotes Kreuz

Carstennstr. 58, 12205 Berlin
www.drk.de

Diakonie Deutschland

Caroline-Michaelis-Str. 1, 10115 Berlin
www.diakonie.de

Donum vitae e.V.

Thomas-Mann-Str. 4, 53111 Bonn
www.donumvitae.org

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V.

Pohlstr. 28, 10785 Berlin
www.gfg-bv.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel.: 08000/116 016
(rund um die Uhr und kostenfrei)
www.hilfetelefon.de

Mütterzentren

Bundesverband e.V.

Hospitalstr. 10, 65549 Limburg
www.muetterzentren-bv.de

pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main
www.profamilia.de

Schatten & Licht e.V.

Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden
www.schatten-und-licht.de

Elterntelefon

Das Elterntelefon ist ein kostenloses, bundesweites, telefonisches Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern in den oft schwierigen Fragen der Erziehung ihrer Kinder schnell, kompetent und anonym unterstützt. Am Elterntelefon können sie über ihre alltäglichen Sorgen, Ängste oder Unsicherheiten im Umgang mit Kindern sprechen und Unterstützung bei der Lösung von Problemen erhalten.

Telefon: 0800/111 0 550
(Mo–Fr 9–11 Uhr, Di & Do 17–19 Uhr)

Elterngeldstellen

Die Elterngeldstellen beraten zu allen Fragen rund um Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit. Welche Elterngeldstelle jeweils zuständig ist, erfährt man auf der Internetseite www.elterngeld-plus.de. Unter „Beratung vor Ort“ kann die Postleitzahl eingegeben werden und man findet Beratungsstellen in der Nähe.

Die genauen Adressen finden Sie auch in der Broschüre „Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit“ (BMFSFJ).



Literaturvorschläge

KOSTENLOSE BROSCHÜREN DER BZGA ZUM THEMENBEREICH „GESUNDHEIT DES KINDES“

Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern

→ Best.-Nr. 11030000, auch als PDF oder als e-Book

10 Chancen für Ihr Kind – Das Wichtigste zu den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9

→ Best.-Nr. 11135400, auch auf Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch

kinder schützen – unfälle verhüten

Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter

→ Best.-Nr. 11050000

KURZ. KNAPP. Informationen für Eltern von Babys und Kleinkindern

→ Best.-Nr. 11041000

rauchfrei nach der Geburt – Das Baby ist da!

Der Ratgeber hilft, dem Rückfall nach der Geburt vorzubeugen, und motiviert Eltern, für die Gesundheit der jungen Familie rauchfrei zu bleiben oder zu werden.

→ Best.-Nr. 31510000

BESTELLADRESSE:

BZgA, 50819 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de
Online-Bestellung oder Download: www.bzga.de (siehe unter „Infomaterial“)

KOSTENLOSE BROSCHÜREN MIT INFORMATIONEN ZU RECHTLICHEN FRAGEN

Leitfaden zum Mutterschutz

→ Art.-Nr. 2BR34

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

→ Art.-Nr. 2BR35

Merkblatt Kindergeld

→ Art.-Nr. FK KG2

Merkblatt Kinderzuschlag

→ Art.-Nr. FK KiZ2

Sozialhilfe und Grundsicherung

→ Art.-Nr. A 207

Das Kindschaftsrecht

BESTELLADRESSE FÜR ALLE BROSCHÜREN:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009, 18132 Rostock

Tel.: 030/18 27 22-721

Fax: 030/18 10 27 22-721

www.bundesregierung.de (unter Service /
Informationsmaterial der Bundesregierung)

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

ANGEBOTE IM INTERNET

www.familien-wegweiser.de

www.kindergesundheit-info.de

www.infotool-familie.de



LITERATUR

Feenstra, Coks

Das große Zwillingebuch

→ Beltz Verlag, Weinheim 2012

Moeller, Michael L.

Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch

→ Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 2010

Gesterkamp, Thomas

Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere.

So kann die Balance gelingen.

→ Budrich Verlag, Leverkusen 2010

Stern, Daniel N.

Tagebuch eines Babys

→ Piper Verlag, München 2011

Largo, Remo

Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren

→ Piper Verlag, München 2013

