

PROF. MICHAEL
SCHULTE-MARKWORT

Unter Mitarbeit von Constanze Kleis

FAMILIEN JAHRE

Wie unser Leben
mit Kindern gelingt

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de



© 2019 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: © Fleren, Shutterstock.com

Layout und Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: GGP Media, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-27771-3

2 4 5 3 1

*Die verlässlichste Liebe ist die Kinderliebe.
Für diese Liebe.*

INHALT

EINFÜHRUNG

Warum dies kein Erziehungsbuch ist 11

KAPITEL 1

Ein Kind entsteht 17

Von der Liebesbeziehung zur Elternschaft 19 · Eine Haltung entwickeln 24 · Wenn (vorerst) kein Kind entsteht 26 · Ungewollt schwanger 28 · Andere Umstände 29 · Geschwister – ein Beitrag aus der Gerüchteküche 31 · Brüderchen und Schwesterchen – wie sage ich's meinem Kind?! 35 · Für immer und ewig 37 · Und die Liebe? 39 · Die Zielgerade 42 · THINK! 43

Brief an ein ungeborenes Kind 44

KAPITEL 2

Eine Familie wird geboren 47

Glück – fast – pur 50 · Vertrauensbildende Maßnahmen 52 · Sind Sie müde? 55 · Mütterlichkeit – das große Missverständnis 59 · Der Babyblues 61 · Eltern als Übersetzer 63 · Konsequenz inkonsequent? 66 · Liebe I 67 · THINK! 68

Willkommensbrief 70

KAPITEL 3

Erste Elternschritte 73

Das Gefühls-Abc 73 · Nein?! 76 · Die Eroberung der Welt 79 · Schlafen 82 · Spielen und Erzählen 85 · Spielen – zwischen Plastik und »pädagogisch wertvoll« 88 · Meine Suppe ess ich nicht ... 90 · Windelkrieg 93 · Seelische Krankheiten 94 · THINK! 95

KAPITEL 4

Überwiegend heiter 97

Fan-Post vom Kind 97 · Lob des Schaukelns 100 · Sorgen, andere Risiken und Nebenwirkungen des Elternseins 104 · Die sichere Seite 107 · Frühüberforderung 109 · Druck – der unvermeidliche 111 · Lob der Fürsorge 114 · Von Ödipus und Ödipussi 117 · Liebe II 121 · THINK! 122

KAPITEL 5

Die Kita, der Trennungsschmerz und die Frage nach dem optimalen Zeitpunkt 123

Hurra! Ein Kita-Platz! 123 · Trennungsscheu 127 · Modelle der Eingewöhnung 129 · Kita-Frust und Kita-Chancen 132 · Grundsätzliches zur Kita 137 · THINK! 139

Brief an ein Kindergartenkind 141

KAPITEL 6

Die Einschulung 143

Wundertüte Schulkind 143 · Endlich lernen 146 · Erste Verunsicherungen 151 · Frühe schulische Sozialisation 154 · Schon wieder Helikopter 159 · Mütter-Zehnkampf 160 · THINK! 162

KAPITEL 7

Die Schuljahre 163

Elternleidensjahre? 163 · Lehrer: die neuen Angstgegner? 166 · Schule zu Hause 169 · Wie lernt man eigentlich? 172 · Klug, schlauer, hochbegabt 174 · Hochbegabung ist kein Geschenk 177 · Nachhilfe für wen? 178 · Lernprobleme – Schulprobleme 181 · Stundenpläne 182 · Durststrecken 184 · Liebe III 185 · THINK! 186

KAPITEL 8

Das Familienleben 189

Alle an einem Tisch 189 · Essen – die Fortsetzung der Liebe 192 · Das bisschen Haushalt ... 198 · Wer sind wir, und wenn ja, warum? 200 · Seelenleben und Außenleben 203 · Zwischen Anpassung und Individualität 206 · Die Sexualität 208 · Körper und Sport 212 · Selbst ist das Kind – die Frage der Autonomie 215 · Freizeit–Familienzeit 218 · Machtkämpfe und Friedensabkommen 222 · Digitale Welten und familiäre Shooter-Spiele 225 · Freunde – eine organische Verbindung 232 · Trennung – von Königswegen und Sackgassen 234 · Familie 4.0 240 · THINK! 241

KAPITEL 9

Die Pubertät 245

Pubertät light 245 · Früher oder später: Sex 249 · Wegen Umbauarbeiten verschlossen 251 · Aus Erfahrung gut 254 · Das Dream-Team: Vertrauen und Respekt 260 · Respekt in der Familienpackung 262 · Wir schaukeln die Pubertät 263 · Liebe IV 267 · THINK! 267

Brief an ein Ki(n)d in der Pubertät 269

KAPITEL 10

Eltern allein zu Hause 273

Der Schmerz und gemeinsame neue Wege 273 · (Alb-)Traum Berufswahl 278 · THINK! 280

Brief an ein ganz großes Kind 281

KAPITEL 11

Unsere Eltern, ihre Enkel und wir 283

KAPITEL 12	
Ein Blick in die Mythenkiste	289
EPILOG	291
DANK	295
REGISTER	297

EINFÜHRUNG

Warum dies kein Erziehungsbuch ist

*Mit Kindern sein Leben teilen heißt
sein Leben vervielfachen.*

Familienjahre sind Jahre mit Kindern, Jahre intensiven Lebens, Jahre des Wachstums, der Freude, Jahre der Verantwortung – Jahre, die seit Jahrtausenden den Kern aller Gesellschaften ausmachen. Für diese entscheidenden Jahre im Leben von Kindern und ihren Eltern ist dies ein Begleitbuch.

Sie haben sich für Familienjahre entschieden und damit für den wunderbarsten Ausdruck von Verbundenheit, den es für ein Paar gibt: für ein Kind. Sie haben diese Entscheidung selbstverständlich nicht blind getroffen. Erstens waren Sie selbst ja mal Kind und haben eine zumindest vage Erinnerung daran, wie ein Familienalltag aussehen kann. Außerdem sind Sie vermutlich nicht die Einzigen im Freundeskreis mit Nachwuchs. Sie fühlen sich also leidlich vorbereitet und vor allem voller Vorfreude auf die kommenden Jahre. Auf dieses Wunder, das aus zwei Menschen Eltern und aus drei plus möglichen weiteren eine Familie macht. Es gibt kein größeres Glück. In Gedanken. In Wirklichkeit ist das natürlich auch so. Bloß nicht dauernd. Da addiert das wirkliche Familienleben nämlich ein paar Herausforderungen dazu, die Sie vermutlich so nicht auf dem Zettel hatten. Bestimmt hatten Sie als Kinderlose keine Vorstellung, wie müde man mit Kind sein kann. Aber

auch nicht davon, wie entsetzlich grau die Theorien und wie grell manche Mythen sind, die das Elternsein und die Kindererziehung begleiten. Es scheint immer mehr davon zu geben, und oft wird so getan, als würden unsere Kinder mit kleinen Knöpfen und Hebeln angeliefert, die man nur finden und nach einem ausgeklügelten Plan drücken muss, damit quasi automatisch »gelungene« und dauerfrohe Menschen dabei herauskommen.

Deshalb gleich zu Beginn die schlechte Nachricht, welche die – wie ich finde – eigentlich gute ist: Sie finden in diesem Buch keinen einzigen Knopf, es ist gänzlich knopffrei. Ganz einfach, weil es Kinder auch sind. Sie haben keine Tasten, die man drücken könnte, damit es läuft. Die gibt es auch nicht für das Zusammenleben mit ihnen. Doch für den gemeinsamen Weg mit Ihren Kindern möchte ich für Sie Wegmarken aufzeigen, Bojen und Leuchtfeuer, und zwar für jede Phase des Familienlebens. Denn jede Familie braucht eine andere, eine neue Orientierung.

Jede der Wegmarken in diesem Buch begleitet einen Schritt. Nur einen Schritt? Ja, weil kindliche Entwicklung zum Glück nicht in einem Rutsch abläuft – das Tempo wäre viel zu hoch für uns langsame Eltern! –, sondern in angenehmen Etappen.

Viele Eltern glauben allerdings von sich, dass sie Hellseher sein müssen. Sie stellen sich oft die Frage, was einmal aus ihrem Kind werden soll – als wenn es kein Vertrauen mehr auf eine Entwicklung gäbe, auf die man setzen kann. Verabschieden Sie sich von dem Wunsch, hellsehen zu wollen, und vertrauen Sie sich und Ihren Kindern. Was nicht heißt, dass Sie nicht hellichtig sein dürfen. Je genauer man schaut, desto mehr sieht man ja. Was für ein banaler Satz! Aber er stimmt natürlich. Bezogen auf Kinder,

bedeutet er auch, dass man wissen muss, wann man etwas nicht zu wissen braucht, nicht wissen sollte und wann lediglich unser Zutrauen auf eine gute Entwicklung gefragt ist.

Mit diesem Buch möchte ich Sie und alle Eltern dazu ermutigen: Vertrauen Sie auf sich und auf Ihr Kind. Gleichzeitig möchte ich Ihnen helfen, sich von vermeintlichen Gewissheiten zu verabschieden und von diesem unglaublichen Druck, der heute auf Ihnen lastet, möglichst optimal zu »performen« und dafür aus all den widersprüchlichen Anleitungen, wie dieses Fernziel zu erreichen ist, das Richtige herauszufinden. Es ist ein sehr schmaler Grat zwischen Ver- und Erziehen, auf den Eltern heute geschickt werden. Ein paar Schritte begleite ich Sie auf diesem Grat. Aber ich will etwas anderes: Ihnen nämlich eine Landkarte aufzeigen, das ganze Panorama der Familienjahre von der Entstehung eines Kindes bis hin zu seinem Auszug. Eine Landschaft, in der es nicht den einen einzigen richtigen Weg gibt, sie zu durchstreifen – weil jedes Kind, jede Familie anders ist.

Und ich möchte Eltern dabei diese oft so übermäßige Angst vor dem Verwöhnen nehmen. Entscheidend ist immer wieder die elterliche Haltung. Deshalb ist dieses Buch kein Erziehungsbuch, sondern ein Buch über eine angemessene Beziehungsgestaltung. Beziehung statt Erziehung. Ich meine, Eltern dürfen und sollten sich trauen, an ihren Kindern dranzubleiben, ihnen und sich selbst zu vertrauen. Sie sollten so mutig sein, manchmal auch die eigenen Normen den Kindern anzupassen – und nicht nur umgekehrt. Wenn Eltern auf ihre Beziehung zu ihrem Kind setzen und ihnen einfach vor-leben, wie Leben geht, dann müssen sie das Kind nicht irgendwohin (er)ziehen.

Dann brauchen sie keine Sanktionen. Kein Geschrei, keinen Machtkampf (den sie ohnehin verlieren würden).

Kinder brauchen keine Härte, keine Strafen – kaum Pädagogik. Sie brauchen es, dass wir ihnen etwas vorleben. Sie brauchen einfach nur: uns. Das ist schwer und leicht zugleich.

Dann gilt außerdem: Kinder müssen nicht geschont werden! Geschützt: ja. Geliebt: ja. Umsorgt: ja. Aber keine Schonung, weil Schonung Entwertung ist und mangelndes Zutrauen beinhaltet. Um all dieses wird es in den folgenden Kapiteln gehen.

Ich möchte Eltern in die Lage versetzen, eigene Wege zu finden, manchmal auch jenseits der viel befahrenen pädagogischen Hauptstraßen. Und ich möchte sie zu ihrem eigenen Tempo ermutigen. Und dazu, zu verstehen, dass die Wegweiser auch deshalb manchmal rar gesät sein müssen, weil Kinder individuell sehr verschieden sind. Es gibt deshalb vor allem eine wichtige Regel: dass man keine für alle aufstellen kann. Natürlich gibt es übergreifende Prinzipien oder wiederkehrende seelische Strukturen, aber dennoch ist jedes Kind einzigartig. Wie die Eltern übrigens auch und wie die Familie, die in dem Moment geboren wird, in dem ein Kind auf die Welt kommt und in dem eine ganz neue Zeitrechnung beginnt: Familienjahre! Durch diese wunderbare, aufregende, beglückende, manchmal aber auch enervierende und immer intensive Zeit möchte ich Sie begleiten. Mit meinen Erfahrungen als Kinderpsychiater, aber auch als Vater.

»Familienjahre« orientiert sich an der Entwicklung unserer Kinder. Deshalb reichen die Kapitel von der Entstehung eines Kindes bis zur Ablösung. Alle Kapitel sind so geschrieben, dass man sie einzeln lesen kann oder auch

in der Reihenfolge, die Ihnen am nächsten kommt. Wenn Sie manche Kapitel im wahrsten Sinn des Wortes schon erfolgreich hinter sich gebracht haben, können Sie diese natürlich überspringen – oder Sie lesen nachträglich, wie sich mein Panorama auffädelt. Bitte immer mit dem Gedanken: Es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Denn wenn es Menschen gibt, die nachsichtig sind und superschnell verzeihen, dann sind es unsere Kinder. (Nur für den Fall, dass Sie beim Lesen für sich feststellen, dass Sie vielleicht das eine oder andere mit Ihrem Blick und mit den Anregungen von heute anders gemacht hätten.) An manche Kapitel schließt sich ein Brief an die Kinder in dem jeweiligen Entwicklungsstand an. Diese Briefe sind idealtypisch, das heißt, sie haben möglicherweise nicht so viel mit Ihrem Kind zu tun. Aber sie spiegeln meine Erfahrungen und meine Haltung wider.

Ich möchte Sie mit meinen Briefen anregen, dass auch Sie Ihre Gedanken einmal selbst zu Papier bringen, vielleicht sogar auch in Form eines Briefes an Ihr Kind. Es ist eine gute Möglichkeit, sich in Ruhe und mit Konzentration auf den inneren Dialog mit dem Kind zu fokussieren, und auch eine Momentaufnahme von Wichtigem, das sonst vielleicht im Vergessen untergeht. In Ihren Familienjahren passiert so viel Wunderbares, Erstaunliches, Einmaliges, das es lohnt, festgehalten zu werden, und ich hoffe, meine »Familienjahre« tragen dazu bei, dass es auch in Ihrem Leben überwiegend – ewig gibt es ja in keinem Leben – um Glück, Freude und Erfüllung geht. Kommen Sie also mit auf eine Reise in ein Land, das uns immer schon so vertraut vorkommt, um dann doch wieder Überraschungen für uns bereitzuhalten. Ein Land, in dem es viel zu entdecken gibt, viel zu lachen, viel zu bewältigen, in dem

Ernst kein Gegner der Freude sein muss. »Familienjahre« sind für mutige Eltern, von denen es zum Glück ungeboren viele gibt. Danke, dass Sie dabei sind. Danke fürs Lesen und Zuhören.

Herzlich willkommen.

KAPITEL 1

Ein Kind entsteht

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade eine Familie gegründet. Denn obwohl Ihr Kind noch nicht geboren ist, sind Sie doch ab jetzt nicht mehr allein zu zweit. Schon der positive Schwangerschaftstest verändert alles: die Beziehung, Ihren gemeinsamen Blick auf die Zukunft ebenso wie den auf Ihre Ernährungsgewohnheiten, die Ecken, Kanten, Treppen und Steckdosen in Ihrer Wohnung. Sie sind bestimmt schon ein wenig bange, ob und wie Sie diesen ganz neuen Lebensabschnitt meistern werden. Aber Sie freuen sich auch darauf. Schließlich ist so ein Kind die Krönung einer Liebe. Was deutlich romantischer klingt als das, was die Evolutionsbiologen als Urheber für Ihren stetig wachsenden Bauch betrachten: den biologischen Instinkt zur Fortpflanzung und Erhaltung der Art, wie ihn auch Giraffe und Meerschweinchen haben. Als Kinderpsychiater sieht man den Kinderwunsch allerdings ein wenig differenzierter. Nämlich als Ausdruck für das Bedürfnis, eine Beziehung auf ewig fortzusetzen und im wahrsten Sinne des Wortes unendlich weiterleben zu lassen. Ja, das klingt ein wenig großwahn-sinnig, egoman und selbstverliebt. Und das ist es auch. Aber in einem guten, natürlichen Sinn. Schließlich steckt in einem Kinderwunsch auch die Bereitschaft, für ein anderes Wesen da zu sein, es ein Leben lang zu begleiten, zu versorgen, zu bekümmern und bedingungslos zu lieben. Es ist das sicher größte, ambitionierteste, wundervollste, erfüllendste und strapaziöseste Projekt, das man sich vor-

stellen kann. Eine Mischung aus Ultratriathlon, Marsexpedition und absoluter Glückseligkeit: anstrengend, abenteuerlich, berauschend. Eine Achterbahn der Gefühle. Und damit meine ich nicht die manchmal verwirrenden Gelüste nach Chips und Schokolade oder Avocado und Erdnussbutter – gleichzeitig. Oder die Herausforderung für einen Vater im Werden, nachts um zwei noch irgendwo in der Stadt ein Speiseeis mit der Geschmacksrichtung Gurke aufzutreiben. Gemeint sind all die Ängste, die bei dem, was die moderne Medizin an Sicherheiten bietet, nicht ausbleiben: Ob das Kind auch gesund sein wird. Ob man sich richtig ernährt. Ob man sein altes Leben komplett wird verabschieden müssen oder wenigstens die Theaterbesuche und den jährlichen Städtetrip mit der Freundin behalten darf. Aber es gibt gleichzeitig unendlich viel zu genießen: zum Beispiel diese großartige Gewissheit, in einer Beziehung angekommen zu sein – und diese hinreißenden Vorstellungen von einem idealen Familienidyll. Man sieht sich schon – Vater, Mutter, Kind – gemeinsam an einem großen Tisch sitzen und lachen, im Garten herumalbern oder unter dem Weihnachtsbaum die strahlenden Kinderaugen, spürt die Rührung bei sich und den Großeltern. Man denkt an all die Liebe und daran, was man meistens denkt, wenn so große und schöne Gefühle im Spiel sind: dass sich in der neu gegründeten Familie schon alles von ganz allein zum Guten wenden werden wird. Dabei gibt es sehr gute Gründe, sich gerade mit dem zu beschäftigen, was man eigentlich sowieso für einen Selbstläufer gehalten hat: als Familie zusammenzuwachsen. Und zwar noch in der Schwangerschaft.

Sollte diese Phase Ihrer Familiengründung schon eine Weile zurückliegen, kann es auch und gerade im Nach-

hinein sehr hilfreich sein, sich ein paar wichtige Gedanken über die Grundsteinlegung Ihrer Beziehung und Familie zu machen und über ihre AGBs – also die »Allgemeinen Geschäftsbedingungen«.

Von der Liebesbeziehung zur Elternschaft

Wissen Sie noch, was Sie in der ersten Stunde Ihrer Beziehung an Ihrem Partner, Ihrer Partnerin so angezogen hat? Was sind die wichtigen Stützpfeiler Ihrer Beziehung? Was ist es, das Sie beide ausmacht? Was finden Sie beglückend aneinander? Aus welchen Aspekten Ihrer Partnerschaft schöpfen Sie Kraft? Was sagen andere über Sie beide? In welchen Situationen fühlen Sie sich ganz intensiv geborgen? Was waren die schönsten Momente zwischen Ihnen? Wie bewerten Sie Ihr Krisen-Management? Vermissen Sie an diesem Punkt und überhaupt etwas in Ihrer Zweisamkeit?

Nehmen Sie sich Zeit für diese und viele andere Fragen, die helfen können, sich auf ein Kind vorzubereiten. Der Sinn dieser Selbstvergewisserung als Paar: Ein Kind reagiert ganz unmittelbar auf die Beziehung seiner Eltern. Falls Sie jetzt erschrecken und innerlich rekapitulieren, was da besser noch vor der Geburt ganz schnell eliminiert gehört – zum Beispiel eine gewisse Lässigkeit im Umgang mit Terminen und Fristen –, möchte ich Entwarnung geben: Es geht gar nicht darum, sich zu verändern oder zu perfekten Menschen zu werden. Solch eine Selbstbefragung hilft, zu verstehen und zu durchdringen, auf welche elterliche Kuchenform der kindliche Seelenteig trifft. Und

es geht darum, gemeinsam eine Idee von sich als Paar, als Eltern und damit als Familie zu entwickeln. Wenigstens in groben Zügen zu skizzieren, wie Sie sich diese gemeinsame Zukunft vorstellen.

Machen Sie es sich also gemeinsam auf dem Sofa gemütlich, und überlegen Sie mit Ihrem Partner: Was wünschen Sie sich vom anderen für die Familiengründung? Welche Mutter, welchen Vater sehen Sie vor sich? Welche Lebensgeschichte könnten Sie schon jetzt Ihrem Kind von sich erzählen? Sich seiner Biografien bewusst zu sein, ist wichtig, weil Lebensgeschichten in Kindern eine besondere Form der Fortsetzung finden. Das klingt für Sie sehr abstrakt? Hier ein paar Erfahrungen aus meiner Praxis, die zeigen, wie sich unsere Vergangenheit immer auch auf Gegenwart und Zukunft des Eltern-Seins auswirken:

Ein Vater fällt in den Familiengesprächen immer wieder dadurch auf, dass er sich seinem neunjährigen Jungen gegenüber ausgesprochen streng verhält. Und das, obwohl er durch die Behandlung weiß, dass das ungezügigte und impulsive Verhalten seines Kindes krankheitsbedingt ist und nicht absichtlich entsteht. Im Einzelgespräch darauf angesprochen, beschreibt er, dass er mit einem sehr strengen und vor allem beständig abwertenden und aggressiven Vater aufgewachsen ist.

»Ich hatte mir immer vorgenommen, auf keinen Fall so zu werden wie mein Vater!«, sagt er etwas ratlos. »Aber ich kann es einfach nicht leiden, wenn Leon so ungezogen ist. Er ist wie ein Spiegel für mich – schrecklich!«

Ein anderes Beispiel. Frau A fällt dadurch auf, dass sie in der Behandlung ihres Sohnes kaum Fortschritte sehen mag, obwohl sie beständig von außen darauf hingewiesen wird, wie toll sich Anton entwickelt. Schnell ist sie den

Tränen nahe, und ihre Verzweiflung, die am Anfang der Behandlung nachvollziehbar war, wirkt inzwischen übertrieben und auch: undankbar (natürlich erwarten Therapeuten keine Dankbarkeit ... und sind dann manchmal auch nur Menschen, die es allerdings merken und reflektieren sollten, wenn solche Gefühle wirksam werden). Nach ihrer Familiengeschichte gefragt, erzählt Frau A von ihrem jüngeren Bruder. Mit seinem lange nicht diagnostizierten ADHS war er das schwarze Schaf der Familie, auf das Frau A und die gesamte Familie ständig Rücksicht nehmen mussten. Als besonders schwerwiegend empfand Frau A das Gefühl, dass sie keine normale Familie waren und sie sich oft für ihren Bruder schämte. Ein Gefühl, das sie im Umgang mit ihrem Sohn nun wieder spürt. Für sie ist es, als ob sich ihre Geschichte wiederholt und sie wieder vom Schicksal bestraft wird. Aufgrund der eigenen Biografie ist es ihr nicht möglich, zu erkennen, dass Anton sich positiv verändert. Zu mächtig ist ihre innere emotionale Spurrinne, in der sich Frau A wie gefangen fühlt, also die Überzeugung, durch jemand anderes an der eigenen Zufriedenheit gehindert zu werden. Zuerst von ihrem Bruder und jetzt dramatischerweise vom eigenen Kind.

Jeder von uns steht unter dem Einfluss seiner Geschichte. Und sei es nur, dass er eine bestimmte Vorstellung von Mutter- und Vatersein mitbringt. Ein Vater, der in einer Familie aufwuchs, in der die Mutter Hausfrau war und den größten Teil der Kinderbetreuung allein stemmte, wird vielleicht nicht damit rechnen, nachts auch einmal aufstehen zu müssen, um Sohn oder Tochter zu beruhigen oder das Fläschchen zu wärmen oder mitten in einem

Essen mit Freunden die Windeln zu wechseln. Während umgekehrt die werdende Mutter vielleicht stillschweigend davon ausgeht, dass das Elternsein Teamwork ist, weil sie es so von ihrem Zuhause kennt. Ist das Kind erst einmal da, wird es schwierig, solche Erwartungen quasi mitten im Sperrfeuer der neuen Herausforderungen zu thematisieren. Dann sind sie bereits wirksam und können einiges an Sprengkraft entwickeln.

Ja, man kann sich vorbereiten. Dennoch gehört das Elternsein zu den Erfahrungen im Leben, die man erleben muss, weil man sie nicht wirklich im Vorwege erfüllen kann. Wie oft höre ich den Satz: »Das hat einem ja keiner vorher gesagt ...« Und egal, wie viele Schwangerschaftsbücher man liest – und im Gegenteil, gerade wenn man sich gründlich einliest –, dämmert einem, dass irgendwie doch immer eine große Lücke klafft zwischen Theorie und Praxis. Einerseits soll das neue Leben mit Kind ja ganz wunderbar und himmlisch sein. Andererseits erlebt man an anderen frischgebackenen Eltern, dass sie eben nicht vor lauter Glück dauernd Purzelbäume schlagen. Schon weil sie dafür viel zu erschöpft, übermüdet, gestresst sind. Auch die Idee, dass ein Kind ein Paar nur noch enger zusammenschweißt und die Liebe ins Unermessliche vergrößert, scheint sich im Praxistest nicht zu bewahrheiten. Eher wirken junge Eltern oft so, als wären beide Teilnehmer eines perfiden Survivaltrainings à la Hunger Games, das man zwar nur im Team überleben kann – für das man sich aber nicht zwingend auch nur mögen muss. Ehrlich: Das ist ein Eindruck, der nicht trügt. Tatsächlich – Sie ahnen es ja ohnehin – ist so eine Elternschaft immer auch beides: paradiesisch schön und höllisch anstrengend. Manchmal gleichzeitig, manchmal abwechselnd. Auch deshalb ist

es gut, wenn man sich vorab schon mal eine Art Emotionsproviand anlegt.

Aber gehen wir zurück zu der Grundsteinlegung der Familie: dem Akt der Zeugung. Ein Wunder, das uns zum Glück immer wieder geschenkt wird. Aus einem intensiven körperlichen Liebesakt zweier Menschen entsteht ein Kind! Dieser intime Moment ist durchaus mit der Geburt vergleichbar. Auch wenn man ihn nicht spürt, vielleicht auch, weil das Paar es gar nicht darauf angelegt hat: Der Kern einer Beziehung ist durch die Zeugung eines Kindes auf immer neue und einmalige Weise freigelegt und spürbar. Deshalb: Wenn es geht, tauchen Sie ein in dieses Wunder. Das geht auch nachträglich: Welche Erinnerungen daran haben Sie? Welche Nacht Ihrer Beziehung möchten Sie der Kinderentstehung zuschreiben? Das sind Fragen, die sich mit dem Kern Ihrer Familie beschäftigen, dem Wesen Ihrer Familie.

Nehmen Sie ruhig ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Ihre Gedanken und Gefühle auf. Diese Beschäftigung ist wichtig, weil Sie sich damit schon vor der Geburt auf das so neue Beziehungsgeflecht vorbereiten und ihm ein stabiles Fundament verleihen. Eines, das später auch wie ein Dämmstoff Konflikte abfedert und hilft, sie besser einordnen zu können. Diese Auseinandersetzung mit dem Wesen Ihrer Familie ist wie ein emotionaler Haltegriff, nach dem Sie später greifen können und den Sie zunächst einmal gemeinsam entwickeln. Denn hier ist eines gefragt: Haltung. Gemeint sind innere Überzeugungen, Annahmen, Werte, die auf Ihre Familie wirken. Weil so vieles dabei unbewusst ist, hilft es, sich Gedanken darüber zu machen. Deshalb soll es jetzt einen Moment um Ihre Haltung gehen.