

Eltern

Heft 5/2017:

Text: Nina Berendonk

Mach du doch mal! – Nee, du!

Die Geburt eines Babys ist ein riesiges Glück. Und zugleich eine Belastungsprobe für die Beziehung: Weil die Karten neu gemischt werden, Aufgaben verteilt und verhandelt werden müssen. Wie kriegt man diese Umstellung gut hin?

Ein Raum voller Vorfreude: Junge Frauen mit Kugelbäuchen unter weiten Shirts und Blusen; an ihrer Seite die werdenden Väter. Ineinander verflochtene Hände, liebevolle Blicke, streichelnde Finger auf prallen Bauchdecken. „Und dann steht auf einmal eine Verrückte mit einer Babypuppe da vorne und knurrt“, erzählt Helen Heinemann lachend. Die Pädagogin und Buchautorin ist regelmäßiger Gast in Hamburger Geburtsvorbereitungskursen – und gewöhnt an schreckgeweitete Augen, wenn sie mit der Puppe im Arm illustriert, wie Elternsein jenseits aller pudrigen Babyträume *auch* ist: „Die Ankunft eines gemeinsamen Kindes ist etwas Wundervolles. Aber ein Neugeborenes schläft ja nicht die ganze Zeit. Es schreit auch, nachts, wenn man gerade wieder eingenicke ist. Und da reagiert man oft anders, eben knurriger, als man sich das vorher vorgestellt hat, vor allem dem Partner gegenüber.“

Wer also steht auf und schuckelt den brüllenden Zwerg durch die dunkle Wohnung? „Du, weil du sonst immer weiterschlafen darfst!“ „Nein, du, weil du dich ja auch morgen tagsüber mal hinlegen kannst!“ Und wenn ich heute Nacht meinen wirklich dringend benötigten Schlaf opfere – was tust du dann morgen im Gegenzug für mich? Wer hat es gerade schwerer?

Dieses wenig großzügige Geschiebe, diese „Opferkonkurrenz“, passiert uns nicht, da ist man sich noch in der Schwangerschaft ganz sicher: Wir sind doch ein gutes Paar, wir ticken parallel, wir lieben uns, da braucht es keine großen Worte, um den Alltag zu organisieren. Stimmt auch. So lange man zu zweit ist, laufen diese Dinge oft wie von selbst: Wer zuerst aus dem Büro rauskommt, der schnappt sich im Supermarkt an der Ecke noch schnell eine Packung Spaghetti und ein halbes Kilo Hackfleisch. Und wenn es zu spät ist? Geht man eben essen.

Elternwerden: Das ist ein enormes Glück und die Geburtsstunde der bedingungslosesten Liebe, die man je empfinden wird. Aber es bedeutet auch: sich plötzlich auf dem Markt der widerstreitenden Bedürfnisse wiederzufinden. Wenn der Druck auf beide Partner und ihre Beziehung steigt, wenn Selbstbestimmung, freie Zeit und Raum in der Wohnung weniger und die Arbeitsbelastung mehr wird, wenn der junge Vater vorübergehend zum Hauptverdiener wird und die junge Mutter zur Hausfrau, dann muss man wohl oder übel anfangen, miteinander zu verhandeln.

Um Entlastung, Gerechtigkeit, Freiraum, um Richtig und Falsch. Das Gemeine ist, dass man erfüllt ist von der Verliebtheit in dieses kleine, neue Menschlein – aber man ist, bei aller Euphorie, enorm erschöpft und muss sich erst einrücken in diese neue Rolle. Neu-Eltern brauchen Liebe und Unterstützung. Und manchmal einfach nur ihre Ruhe – meistens gleichzeitig. Wer also braucht dann die Auszeit dringender? Wer ist zuerst dran?

„Warum hast du uns nicht im Vorbereitungskurs gesagt, über welchen Mist wir nach der Geburt des Babys diskutieren müssen?“ Das wird Helen Heinemann oft gefragt, wenn sie Teilnehmer wieder trifft und fragt, wie es ihnen geht. „Habe ich!“, antwortet sie dann. Das Problem ist: Die werdenden Eltern blenden diese vermeintlichen Unkenrufe aus. Und wahrscheinlich ist das auch gut so. Kinderkriegen soll eine Bauch- und Herzenssache sein, keine sorgenbelastete Kopfgeburt.

Trotzdem bleibt die Frage, ob man sich nicht besser vorbereiten kann auf diese Verteilungskämpfe – oder die organisatorischen Fragen vielleicht sogar vorwegnehmen kann, so lange man noch genug Schlaf bekommt. Denn unter dem Druck der neuen Elternschaft werden sie schnell existenziell. Und bergen die Gefahr, dass man die Liebe irgendwann nicht mehr findet unter den Wäschebergen, die er auch mal hätte in Angriff nehmen können. Oder hinter ihrem Nörgelton, in den sie neuerdings so oft verfällt.

„Vorbereiten kann man so gut wie nicht“, glaubt Sascha Schmidt. Er ist systemischer Coach und Paarberater und hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben; In dem Münchner Coaching-Institut, dem Schmidt angeschlossen ist, wurden mehrmals vorbereitende Elternkurse angeboten: „Praktisch ohne Resonanz. Das Thema ist einfach extrem unsexy.“

Deswegen versucht der zweifache Vater Schmidt zumindest in der Paarberatung seine wichtigste Botschaft loszuwerden: „Am besten fahren Paare, wenn sie sich klarmachen, dass in den ersten anderthalb Jahren nach der Geburt eines Babys die exklusive Zweierbeziehung ruht. Man ist vielmehr ein Arbeits- und Versorgungsteam – und als solches muss man in die Verhandlungen einsteigen.“ Zu hohe Erwartungen, meint Schmidt, würden die Partnerschaft nur unnötig belasten. Stattdessen könnte man an ein Auto denken, das man über den Winter einmottet. „Da guckt man ab und zu mal unter die Plane und dass das Öl nicht ausläuft.“ Klingt unromantisch. „Nicht für lange“, meint Schmidt. „Wenn es wieder wärmer wird, muss man das Auto ja wieder anschmeißen. Übertragen auf die Beziehung heißt das: bewusst wieder ein Liebespaar werden, sich Zeit zu zweit nehmen, Sex haben. Und da muss dann auch die Frau bereit sein, das Baby mal abzugeben und wieder einzusteigen.“

Helen Heinemann findet schon, dass man das partnerschaftliche Verhandeln vorher üben kann. „Aber ich würde es anders benennen: Wie wäre es mit ‚Spielen‘?“ Es ginge darum, das Setting zu verändern und den anderen einzuladen in die eigene Welt. Also: Schon in der Schwangerschaft jeden Sonntag eine Stunde zum Spaziergehen blocken und einfach erzählen, wie es einem gerade geht – was man sich erträumt, wie man die Veränderung des Körpers empfindet, dass man sich gerade Sorgen macht, das Geld könnte knapp werden ... „Auf diese Weise legt man eine Grundlage und bleibt im Gespräch“, sagt Heinemann, die mit ihrem Mann vier Kinder großgezogen hat. „Und wenn das Baby dann da ist, darf es auch

gerne im Kinderwagen mit auf diese Spaziergänge. Aber es spielt ausnahmsweise nicht die Hauptrolle – sondern die Großen und ihre Beziehung.“

Oder wie es Jesper Juul in seinem neuen Buch schreibt: „Zweisamkeit ist Elternrecht. Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können, ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen.“