

Wenn ich das nur gewusst hätte

Kinder verändern unsere Zeitplanung radikal

Ich erinnere mich noch genau an jenen Sonntagmorgen, als unsere Tochter geboren wurde. Ich wachte auf und hörte Karolyn sagen: "Ich habe Wehen."

"Was bedeutet das?", fragte ich.

"Ich glaube, das Baby kommt."

"Wirklich?"

"Ja, wir müssen wohl zum Krankenhaus fahren."

Also zog ich mich rasch an und wir fuhren in die Klinik. Weder Karolyn noch ich hatten jemals die Geburt eines Kindes erlebt. Wir waren beide sehr aufgeregt, aber auch ziemlich naiv.

Wir waren seit drei Jahren verheiratet und bereit für ein Kind - das dachten wir jedenfalls.

Wir hatten immer geplant, Kinder zu haben. Schon vor unserer Hochzeit sagte Karolyn, dass sie fünf Söhne haben wollte. (Sie stammt aus einer großen Familie.) Ich war verliebt, also antwortete ich: "Was immer du möchtest, ich bin damit einverstanden."

Ich hatte ja keine Ahnung, was ich da sagte.

Doch an jenem Sonntagmorgen war ich auf jeden Fall bereit für unser erstes Kind. Wir wussten noch nicht, ob es ein Junge oder ein Mädchen sein würde. Ich weiß, das ist schwer zu glauben, aber es gab damals noch keine Ultraschallgeräte. Bis das Kind aus dem Geburtskanal herauskam, wusste man gar nichts. Und ich muss gestehen, das steigerte die Spannung enorm.

Eine weitere Tatsache, die schwer zu glauben ist: Damals war es Vätern nicht erlaubt, im Kreißsaal dabei zu sein. Ich vermute, die Hebammen hatten es einfach satt, in Ohnmacht fallende Ehemänner aufzufangen. Darum hielten sie es für das Beste, wenn diese im Wartezimmer blieben.

Tatsächlich sagte der Arzt zu mir: "Das wird noch ein paar Stunden dauern. Wenn Sie möchten, können Sie also in die Kirche gehen, Ihre Predigt halten und danach wieder zurückkommen. Sie haben noch viel Zeit." (Er wusste, dass ich Pastor einer kleinen Gemeinde in der Stadt war.)

Ich war zunächst schockiert über diesen Vorschlag, doch dann dachte ich: Warum nicht? Dann kann ich der Gemeinde gleich die gute Nachricht mitteilen.

Also machte ich es so. Am Ende der Predigt sagte ich: "Ich kann heute nicht an der Tür stehen, um Sie zu verabschieden, denn heute Morgen habe ich Karolyn ins Krankenhaus gebracht. Das Baby wird bald kommen, deshalb fahre ich wieder zurück in die Klinik."

Ich merkte, dass die Damen in der Gemeinde empört waren, weil ich nicht im Krankenhaus geblieben war, aber schließlich folgte ich ja nur dem Rat des Arztes.

Im Wartezimmer der Klinik war es ruhig. Zehn Minuten später platzte die Hebamme herein und verkündete: "Gratulation! Sie haben eine Tochter."

Ich folgte ihr in den Kreißsaal und sah unser Baby auf Karolyns Bauch liegen. Sie sagte: "Es ist ein Mädchen, das konnte ich nicht ändern."

Es ist schon erstaunlich, was Menschen in solchen Situationen alles von sich geben.

"Das ist schon in Ordnung so. Du bist ja diejenige, die Jungs wollte. Ich bin auch mit einem Mädchen zufrieden", erwiderte ich.

Der Arzt bemerkte nur: "Die Kleine wird ihn in Nullkommanichts um den Finger wickeln." Und er hatte recht!

Zwei Tage später fuhren wir mit unserem Kind nach Hause. Allmählich merkte ich: Ein Baby zu bekommen und für ein Baby zu sorgen, sind zwei ganz verschiedene Dinge. Sogar die nächtlichen Ausflüge zur Eisdiele, um Karolyns Lust auf ein Bananensplit zu stillen, waren viel einfacher gewesen, als das Baby noch in ihrem Bauch gewesen war. Ja, im Grunde war alles einfacher gewesen, als das Baby noch in ihrem Bauch gewesen war. Jetzt musste das Kind viel öfter gefüttert werden, als ich gedacht hatte. Carolyn hatte beschlossen, unsere Tochter in den ersten Monaten zu stillen.

Ich weiß, dass die Diskussion um Stillen oder Nicht-stillen eine sehr emotionale ist. Auch hier lohnt es sich, wenn Sie sich schon vor der Geburt informieren und das Für und Wider abwägen. Doch letztendlich können Sie Ihre endgültige Entscheidung erst treffen, wenn das Kind auf der Welt ist. Manche Frauen, die gerne stillen würden, stellen fest, dass es doch nicht so klappt wie geplant. Stillen ist sicherlich das Natürlichste für ein Baby, aber manchmal gibt es auch Probleme. Dann müssen Sie sich selbst die Flexibilität zugestehen, Ihre Entscheidung noch zu ändern. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Mutter oder einer Freundin, wenn Sie überlegen, was Sie für Ihr Kind möchten. Was Sie selbst möchten, wird sich für Sie und das Kind als das Beste erweisen.

Und dann geschieht ja noch einiges am anderen Ende des Baby-Körpers - und auch das passierte viel häufiger, als ich es mir vorgestellt hatte. In der "guten alten Zeit" benutzten wir Stoffwindeln, die gewaschen werden mussten. Keine sehr angenehme Aufgabe! Wir entschieden uns für einen Windelservice, der die schmutzigen Windeln abholte und sie frisch gewaschen zurückbrachte. Heute benutzen viele Paare Wegwerfwindeln, was viel einfacher ist. Aus ökologischen Gesichtspunkten gehen etliche junge Eltern allerdings auch wieder zu Stoffwindeln über. Überlegen Sie, was für Sie in Ihrer Situation am besten ist. Möglicherweise gibt es auch in Ihrem Wohnort einen Windelservice, so wie es ihn damals bei uns gab. Wie auch immer Sie sich entscheiden: Windeln zu wechseln - egal welcher Art -, kostet viel Zeit, und der Geruch ist und bleibt unangenehm.

Das also sind die Basics: Das Essen muss rein und auch wieder raus. Wenn wir dafür nicht sorgen, kann das Baby nicht leben. Während dies die absoluten Notwendigkeiten sind, brauchen wir auch für die sonstige Versorgung unseres Kindes unglaublich viele Stunden. Die meisten jungen Eltern hoffen, dass ihr Kind mehrere Stunden am Tag und in der Nacht schläft. Wenn das der Fall ist, können Sie sich glücklich schätzen! Dann haben Sie Zeit, Essen zu kochen, Wäsche zu waschen, den Rasen zu mähen und all die anderen Pflichten zu erledigen, die zum Leben eines Erwachsenen gehören.

Unsere Tochter schlief mehr, als wir erwartet hatten. Doch trotzdem waren wir nicht entspannt, denn wir waren der Meinung, dass wir regelmäßig nach ihr schauen müssten, um uns zu vergewissern, dass sie noch atmete. Wir wussten nicht, wie gut wir es hatten - bis unser Sohn geboren wurde, der seine Zeit nicht mit Schlafen verschwenden wollte und unsere Zeit weitaus mehr in Anspruch nahm.

Wir wussten, wie wichtig es ist, ein Baby zärtlich im Arm zu halten. Ich hatte unzählige Studien gelesen über Kinder, die stundenlang ohne eine liebevolle Berührung auskommen mussten und dadurch in ihrer seelischen Entwicklung beeinträchtigt waren. Wir wollten, dass unsere Tochter sich

geliebt fühlte, darum nahmen wir sie oft auf den Arm, redeten und lachten mit ihr. Wir lasen ihr Geschichten vor, noch bevor sie die Worte verstehen konnte, denn wir wollten ihr Gehirn durch Bilder und Töne anregen. Wir wollten einfach gute Eltern sein.

Doch all dies brauchte Zeit, viel Zeit. Theoretisch hatten wir schon vor der Geburt gewusst, dass ein Kind einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit beanspruchen würde, aber Theorie und Praxis unterscheiden sich doch sehr. Ich wünschte, jemand hätte uns vorher gesagt, dass wir unsere Zeitplanung komplett ändern müssten, wenn das Baby da war.

Eine wichtige Entscheidung hatten wir schon vor der Geburt getroffen: Karolyn hatte beschlossen, Hausfrau und Mutter zu sein. Also kamen wir überein, dass sie ihren Job kündigte, bevor das Kind geboren wurde. Als diese Entscheidung gefallen war, nahm ich an, dass sich in meinem Tagesablauf nicht viel ändern würde. Immerhin müsste eine "Vollzeitmutter" ja genügend Zeit für das Baby haben, oder?

Doch dann kam das böse Erwachen für mich. Offenbar gibt es einen Grund, warum eine Mutter und ein Vater nötig sind, um ein Kind zu zeugen. Und es gibt einen Grund, warum wir uns bei der Heirat verpflichten, einander "zu lieben und zu ehren". Wenn ein Kind geboren wird, brauchen wir die Liebe und Unterstützung unseres Partners nötiger denn je. Viele wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Schluss, dass die optimale Umgebung für ein Kind darin besteht, Eltern zu haben, die einander lieben und unterstützen. Mein Buch *Die fünf Sprachen der Liebe*³ hat unzähligen Paaren geholfen, eine liebevolle, fürsorgliche Beziehung aufzubauen, in der beide sich gegenseitig unterstützen. In einer solchen Beziehung sind beide bereit, ihre Zeitplanung so anzupassen, dass sie die Bedürfnisse des Partners und der Kinder erfüllen können.

Ein weiterer wichtiger Faktor besteht darin, unsere Grenzen zu akzeptieren. Wir können nicht alles machen. Jeder von uns hat Grenzen. Ein Vater kann nicht einen Vollzeitjob bewältigen, zwei Stunden täglich im Fitnesszentrum trainieren, jeden Abend drei Stunden am Computer sitzen, eine Sportveranstaltung besuchen, jeden Samstag Golf spielen und trotzdem ein liebevoller Vater und Ehemann sein. Die Bereitschaft, unsere Grenzen anzunehmen und unsere Zeit so zu planen, dass die wichtigsten Dinge nicht zu kurz kommen, bewahrt uns davor, frustriert oder von uns selbst enttäuscht zu sein. Zeit, Geld, Kräfte und Fähigkeiten - all das ist begrenzt. Sich realistische Ziele zu setzen, führt zu großer Zufriedenheit, wenn wir sie erreicht haben. Unrealistische Ziele, die nicht zu erreichen sind, frustrieren dagegen und können letztendlich sogar in eine Depression führen.

Wichtig ist außerdem, eine "Wir"-Mentalität zu entwickeln oder beizubehalten. Es wäre gut, wenn wir unsere "Ich"-Mentalität schon vor der Hochzeit ablegen; spätestens jedoch in der Ehe. Als frischgebackene Eltern ist das wichtiger als je zuvor. Eltern können nicht mehr überlegen, was "ich" tun werde, sondern was "wir" tun werden. Elternsein ist eine Teamsportart.

Opferbereitschaft gehört ebenfalls zu den inneren Einstellungen, die man für eine Veränderung des persönlichen Terminplans braucht. Shannon, meine Co-Autorin, absolvierte im Rahmen ihrer Promotion ein Praktikum. Dabei lernte sie eine Krankenhauseelsorgerin kennen, die eine Doktorarbeit geschrieben und jahrelang an einer nahe gelegenen Universität gelehrt hatte. Sie erzählte Shannon, dass sie gern Mutter gewesen war und bewusst auf eine Karriere verzichtet hatte, als ihre Kinder noch klein waren, denn sie wollte trotz ihrer Berufstätigkeit so viel wie möglich mit ihnen zusammen sein. Das bedeutete, dass sie die Karriereleiter an der Universität nicht so schnell hinaufklettern konnte, wie es vielleicht sonst der Fall gewesen wäre. Für sie war das Muttersein wichtiger als der berufliche Aufstieg.

An dieser Stelle möchte ich jedoch ausdrücklich erwähnen, dass es keineswegs das einzige Modell ist, dass nur die Mütter - wie oben beschrieben - für die Kinder beruflich zurückstecken. In diesem Punkt

befindet sich unsere Gesellschaft gerade in einem Umdenkprozess. Viele Paare teilen sich die Erziehungsarbeit, indem beide berufliche Einschnitte vornehmen - andere wiederum nutzen Möglichkeiten, die sich mittlerweile auch den Männern bieten (Elternzeit o.Ä.), damit die Väter sich verstärkt in die Kinderbetreuung einbringen. Hier gibt es mittlerweile mehr Möglichkeiten als früher (auch wenn es sicherlich noch viel Verbesserungsbedarf gibt). Sie und Ihr Partner müssen selbst für Ihre persönliche Situation die Entscheidung treffen, welches das beste Modell für Ihre Familie ist.

Generell bleibt jedoch zu sagen, ganz gleich ob im Beruf oder in anderen Lebensbereichen: Eltern schränken sich häufig bis zu einem gewissen Grad um ihrer Kinder willen ein. Manchmal sind diese Opfer besonders spürbar; in anderen Fällen würden die Eltern sie gar nicht als solche bezeichnen.

Unsere innere Einstellung zu verändern und uns darüber klar zu werden, wie wir das Elternsein angehen wollen, ist eine lohnenswerte, aber nicht ganz einfache Aufgabe. Sie sollten es unbedingt vermeiden, mit unrealistischen, unerreichbaren Erwartungen und der daraus resultierenden Enttäuschung zu leben. Das führt auf lange Sicht zu Frustration und Unzufriedenheit.

Wie Sie es hinbekommen

Wir brauchen nicht nur eine andere innere Einstellung, sondern müssen auch praktische Schritte unternehmen, wenn wir die zeitlichen Herausforderungen als Ehepartner und Eltern bewältigen wollen. Shannon und ich haben die folgenden Vorschläge zusammengetragen, die wir für hilfreich halten, wenn es um die Anpassung unserer Zeitplanung geht.

1. Organisieren Sie sich

Wir wissen, dass dieser Vorschlag aus zwei Gründen problematisch ist. Erstens besitzt nicht jeder die Gabe, sich selbst zu organisieren. Das gehört zu den Erkenntnissen, zu denen ich nach meiner Heirat gekommen bin. Ich bin extrem organisiert; meine Frau ist das genaue Gegenteil. Zweitens braucht man Zeit, um sich zu organisieren - und Zeitmangel ist ja gerade das Problem, mit dem wir es hier zu tun haben.

Es gibt jedoch kleine Veränderungen, die man vornehmen kann und die spürbare Auswirkungen haben. Nehmen Sie einmal Ihren Terminkalender zur Hand und fragen Sie sich: Was muss ich vermutlich verändern, wenn das Baby geboren ist? Oder - wenn das Baby bereits zu Hause ist - überlegen Sie, wo Zeitdruck entsteht, und fragen Sie sich: Wie könnte ich den Druck herausnehmen, indem ich meine Zeit anders einteile?

Zum Beispiel könnten Sie eine halbe Stunde früher aufstehen. Oder Sie könnten in Ihre Mittagspause einen Spaziergang integrieren, sodass Sie abends dafür keine Zeit einplanen müssen. Oder Sie gönnen Ihrem Ehepartner eine Auszeit, indem Sie für ihn oder sie das Geschirr abwaschen.

2. Werden Sie kreativ

Ihr Baby wird nicht immer ein Baby bleiben. Früher als Sie denken, werden Sie lustige Spielchen mit ihm machen, beispielsweise Piraten spielen oder zum "Kaffeekränzchen" einladen. Auch Malbücher werden wieder in Ihr Leben zurückkehren. Das sind nur ein paar Beispiele für kreative Tätigkeiten, die ganz normal zum Elternsein dazugehören. Ziemlich viel Kreativität brauchen Eltern aber auch, wenn sie den vollen Terminkalender ihrer Familie managen müssen.

Multitasking kann zwar auch kreativ sein, ist aber nicht immer das Beste für Ihr Kind. Wenn Sie Ihr Kind bei Routinetätigkeiten mitnehmen, z.B. zum Einkaufen, dann erfüllen Sie zum einen eine notwendige Aufgabe und zum anderen zeigen Sie Ihrem Kind eine interessante Umgebung. Wenn Sie jedoch mit Ihrem Kind reden, während Sie eine WhatsApp schreiben oder vor dem Fernseher sitzen, betrügen Sie das Kind und sich selbst um kostbare Zeiten.

3. Beziehen Sie andere Menschen mit ein

Eltern können sich nicht immer rund um die Uhr um ihre Kinder kümmern, deshalb brauchen sie die Hilfe vertrauenswürdiger Personen. Manche Familien sind in der glücklichen Lage, dass sie Großeltern, andere Verwandte oder Freunde in der Nähe haben, die sie bei der Betreuung ihrer Kinder unterstützen können. Gute Kindertagesstätten, Babysitter oder Tagesmütter sind für viele Familien unentbehrlich. Es gibt aber auch Eltern, die bei dem Gedanken zögern, ihr Kind in fremde Hände zu geben; vor allem, wenn es ihr erstes Kind ist, fällt ihnen eine Trennung schwer. Wir empfehlen Ihnen auf jeden Fall, sich ausführlich über die Möglichkeiten der Kinderbetreuung zu informieren und die verschiedenen Optionen auf ihre Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit hin zu prüfen. Diese Mühe lohnt sich, denn Eltern, die den Betreuern ihrer Kinder vertrauen, können nicht nur beruhigt sein, sondern gewinnen auch ein größeres Maß an Freiheit.

Eine Freundin von uns sagte: "Ich bringe mein Kind so gern in den Kindergarten!" Das meinte sie nicht nur als Kompliment an die Betreuungseinrichtung, sondern auch als Ausdruck der Freude über ihre persönliche Freiheit, um wichtige Dinge erledigen zu können. So wie viele andere spürte sie: Es ist ein großer Segen, wenn man bei der Erziehung des Kindes Unterstützung bekommt.

Shannon und Stephen hatten das Glück, Familienangehörige in der Nähe zu haben. Großeltern verbringen gern Zeit mit ihren Enkeln (sofern es nicht zu lang und zu häufig ist). Karolyns und meine Eltern wohnten leider nicht in unserer Nähe. Dafür hatten wir liebe Freunde, die bereit waren, auf unsere Kinder aufzupassen, damit wir etwas Wichtiges erledigen konnten. Einige unserer Freunde waren alleinstehend. Sie waren auch bereit, bei unseren Kindern zu bleiben, als diese schon etwas älter waren, sodass Karolyn und ich zu Konferenzen fahren oder kurze Reisen unternehmen konnten.

4. Machen Sie sich das Leben so einfach wie möglich

Egal wie man es dreht und wendet: Das Leben mit Kindern ist stressig. Und es wird immer anstrengender, je älter sie werden. Wenn es erst einmal mit Fußball, Klavierunterricht und Ballettstunden losgeht, gleicht das Leben einem Marathon. Und irgendwann steht man vor der Frage, wie man es sich etwas leichter machen kann. Welche Aktivitäten könnten wegfallen? Unser Leben sollte kein permanenter Stress sein. Körper und Seele, auch die unserer Kinder, brauchen Ruhe und freie Zeit, um nachdenken zu können und einfache Dinge wie einen Sonnenuntergang, einen Regenbogen oder Vogelgezwitscher zu genießen. Einmal sagte ein Vater zu mir: "Das ist der erste Samstag seit langer Zeit, an dem wir nichts vorhaben." Versuchen Sie, mehr solche Samstage zu bekommen!

Als unser Baby noch klein war, beschloss Karolyn, dass der Sonntagabend eine wunderbare Zeit war, um mit dem Kind zu entspannen. Als Pastor hatte ich am Sonntagabend Verpflichtungen, aber ich ermutigte meine Frau, zu Hause zu bleiben. Konnten das alle Gemeindemitglieder nachvollziehen? Nein! Aber die meisten von ihnen schon, denn sie blieben auch zu Hause. Unsere Kultur sollte nicht unser Leben bestimmen, auch nicht die christliche Kultur. Schließlich müssen wir uns vor Gott verantworten und nicht vor unserer Kultur.

5. Freuen Sie sich über das, was gut läuft

Suchen Sie nach Gelegenheiten, wie Sie sich in der Familie Bestätigung vermitteln können. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und Energie auf das richten, was gut läuft, ermutigen wir unseren Ehepartner und unsere Kinder und bauen eine positive Beziehung zu ihnen auf. Das verbessert auch unsere Sicht auf das, was nicht so gut läuft. Wir bekommen den Eindruck, dass unsere Gewinne größer sind als unsere Verluste, und gelangen zu der Überzeugung, dass wir auch die Herausforderungen gemeinsam bewältigen können.

Die oben genannten Vorschläge sind sicherlich nicht vollständig. Jedoch können sie als Ausgangspunkt dienen, um die Stärken und die Grenzen unserer familiären Zeitplanung zu erkennen.

Jetzt mal ehrlich:

Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

Unterhalten Sie sich mit einem Paar, das in den letzten sechs Monaten ein Kind bekommen hat. Fragen Sie nach, wie das Baby den Tagesablauf verändert hat.

Haben Sie schon darüber gesprochen, welche beruflichen Veränderungen Sie nach der Geburt Ihres Kindes vornehmen möchten? Wer von Ihnen möchte Elternzeit in Anspruch nehmen oder beruflich zurückstecken? Sind hier schon Entscheidungen gefallen?

Welche Betreuungsmöglichkeiten wünschen Sie sich für Ihr Kind? Informieren Sie sich rechtzeitig; unter Umständen müssen Sie einige Zeit auf einen Betreuungsplatz warten.

Schreiben Sie auf, womit jeder von Ihnen seine Freizeit verbringt: Fußball spielen, Fitnesstraining, Videospiele, Hobbys, Facebook, Gemeindeaktivitäten usw. Haben Sie vor, an irgendeiner Stelle Kürzungen vorzunehmen, wenn das Baby da ist?

Erstellen Sie eine Liste davon, welche normalen Aufgaben im Haushalt regelmäßig zu erledigen sind und wer das im Augenblick macht. Dazu gehört zum Beispiel Einkäufe erledigen, kochen, Wäsche waschen, den Fußboden fegen oder staubsaugen, die Toilette und die Dusche sauber machen usw. Soll es hier an irgendwelchen Stellen nach der Geburt des Kindes Veränderungen geben?

Überlegen Sie, inwiefern Sie bereit sind, für Ihr Kind persönliche Opfer zu bringen.