

Sarah Lauser

Happy New Wir

Der aufregende Start ins Familienleben

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

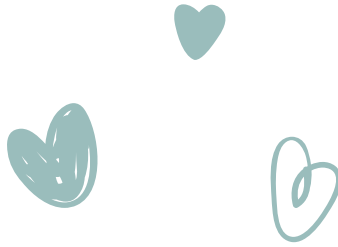
© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: Kelly Sikkema / unsplash.com
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: Finidr s. r. o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7751-5893-0
Bestell-Nr. 395.893

Inhalt

Vorwort	7
1. Die Basis schaffen – Ehe leben	9
2. Auf geht's – Schwangerschaft gestalten	29
3. Ausnahmezustand – Geburt erleben und verarbeiten	47
4. Eine neue Welt – Die ersten Monate mit Kind	65
5. Das Kind in der Mitte – Das erste Jahr mit Baby	83
6. Prägung für ein ganzes Leben – Die Kleinkindphase	101
7. Der wichtigste Job der Welt – Mama sein	121
8. Mächtig einflussreich – Papa sein	139
9. Gefühlschaos und Wutausbrüche – Sich selbst ganz neu kennenlernen	157
10. Ein Team werden – Familienidentität bilden	173
Anmerkungen	193



1. Die Basis schaffen – Ehe leben

»Das Wichtigste, was ein Vater für seine Kinder tun kann, ist, ihre Mutter zu lieben.«¹

Vergleicht man Familie mit einem Haus, wird schnell klar, dass sie wie das Gebäude ein tragendes Fundament braucht. Eine solide Grundlage, die zuerst gelegt werden muss, damit danach die Wände, dann das Dach und alles Weitere folgen können. Als frischgebackene Papas oder als zukünftige Mamas fragt ihr euch bestimmt irgendwann, was eigentlich das Beste ist, was ihr für eure Kinder tun könnt. Das Zitat von Henry Ward Beech, einem Prediger aus dem 19. Jahrhundert, drückt dabei eine tiefe Wahrheit aus. Die Ehe ist der Grundstein jeder Familie. Sie ist das Fundament, auf das alles Weitere aufgebaut wird. Wenn die Beziehung zwischen Mutter und Vater gut ist, geht es den Kindern auch gut. Auf dieser Basis können Mama und Papa aufbauen und sich um die Erziehung und um alles Weitere kümmern, was für die Familie wichtig ist. Kinder finden die größte Sicherheit und Freude darin, wenn sie merken, dass Mama und Papa sich lieb haben. Wenn mein Mann Andi und ich uns umarmen, kommen die Kinder oft gleich angerannt. Sie zwängen sich genau zwischen uns, um einfach nur die Liebe und Geborgenheit zu genießen, die sie dort spüren. Indem wir als Eltern dafür sorgen, dass sich unsere Liebe vertieft, werden wir auch unsere Kinder mehr und besser lieben können.

Wer eine Ehe startet und sich auf diese aufregende, schöne und nervenaufreibende Reise begibt, der legt den Grundstein dafür, eine Heimat zu schaffen, in der neues Leben beginnen und wachsen kann. Damit dies gut



Die Ehe ist der
Grundstein jeder Familie.



gelingen kann, braucht es harte Arbeit. Ehe ist eine Kunst. Ehe ist der optimale Entwicklungsrahmen für lebenslange Persönlichkeitsentwicklung.² Als Andi und ich heirateten, dachte ich an solche Dinge relativ wenig bis gar nicht. Ich war total verliebt und wusste einfach genau, dass bei uns immer alles ganz wunderbar sein würde und wir alles besser machen würden

als alle anderen. Es war einfach nur aufregend, und ich war so dankbar, meinen Andi bekommen zu haben.

Unsere ersten Ehejahre waren dann von einer Art »Ent-Idealisierung« geprägt. Wir mussten lernen, in verschiedensten Bereichen miteinander klarzukommen und uns aufeinander einzustimmen. Es war total gut für uns, verschiedene Eheseminare und Beziehungsworkshops zu besuchen und auch teilweise mitzugestalten. Ich habe schon immer sehr gerne gelesen und war dankbar für jedes gute Buch, das ich zum Thema Ehe und Partnerschaft kriegen konnte. Wir haben uns viel mit verschiedensten Themen auseinandergesetzt, wie miteinander zu reden, streiten zu lernen und Sexualität zu leben, und dabei haben wir sehr, sehr viel gelernt. Wie sehr ich wirklich mit meinem Mann bei unserer Hochzeit beschenkt wurde, wird mir erst im Nachhinein so richtig klar. Er redet gerne und ist fast immer bereit, sich über innere Gedanken und Gefühle mit mir auszutauschen und sie zu besprechen (außer wenn es schon spät am Abend ist). Uns ist es beiden wichtig, dass wir eine sehr gute Beziehung haben und behalten. Wir haben viel gelernt und wissen jetzt, dass das nicht von selbst passiert. Deshalb möchten wir viel Zeit in unsere Ehe investieren.

Die Ehe ist ein hart umkämpftes Gebiet, und daran sieht man, wie viel Macht in ihr steckt. Der Teufel weiß, wie viel Potenzial in Ehe und Familie liegt, und setzt alles daran, diese zu zerstören. Gott hat Ehe gemacht, damit

er sich selbst in dieser lebenslangen, liebenden, leidenschaftlichen Beziehung von Mann und Frau dieser Welt zeigen kann. Sein Wesen, sein Charakter, seine Liebe und seine Treue strahlen in der Ehe und Familie ganz besonders und sind ein Licht für andere Menschen. Das begeistert mich! So einfach und doch so schwierig. Wir müssen erleben, wie viele Ehen zerbrechen und welches Leid dadurch allen Beteiligten zufügt wird. Gerade mit diesem Wissen im Hinterkopf haben Andi und ich schon von Anfang an laut und leise ausgesprochen: »Wir werden uns nicht trennen. Wir werden für unsere Ehe kämpfen und unser Bestes geben. Wir werden Schwierigkeiten gemeinsam angehen und meistern. Wir werden für immer zusammenbleiben.« Auch wenn das naiv klingen mag, kann ich doch sagen, dass es sehr kraftvoll ist, diese Worte immer mal wieder laut auszusprechen – auch z. B. vor den Kindern oder anderen Menschen. Worte haben Kraft, im Sichtbaren und Unsichtbaren. Alleine schaffen wir das nicht, und diese Zuversicht können wir nur haben, weil wir wissen, dass unsere Ehe auf Jesus gebaut ist und er an unserer Seite steht und mit uns kämpft.

Wir stellen unsere Ehe, so gut es praktisch möglich ist, an die erste Stelle, auch vor den Kindern. Unsere Kinder sind uns eine gewisse Zeit lang anvertraut, danach jedoch werden sie uns verlassen und ihr eigenes Leben gestalten. Dann werden wir zwei dieses Leben feiern, bis wir alt und grau sind. (Wobei ich teilweise jetzt schon ein bisschen grau bin.)

Andi und ich lernten also schon in den ersten Ehejahren viele hilfreiche Dinge über uns selbst und über den anderen, und nach und nach entwickelten wir einen gemeinsamen Ehealltag, der zu uns beiden passte. Wunderbar.

Drei Jahre nach unserer Hochzeit wurde unsere erste Tochter geboren, und plötzlich wurde alles auf den Kopf gestellt, was wir uns die letzten Jahre angewöhnt hatten und was auch endlich ganz gut funktioniert hatte. Nun mussten wir uns umstellen. Wenn ihr auch gerade frischgebackene Mama oder frischgebackener Papa geworden seid, versteht ihr bestimmt, was ich meine.



Durch Kinder verändert sich die Paarbeziehung immens: Man hat sehr viel weniger Zeit zu zweit, es gibt ständig organisatorische Kinderangelegenheiten zu regeln, die Gefühle sind durch Müdigkeit und diese Extremsituation der Kleinkindzeit oft sehr beansprucht. Bei den Frauen verändert sich der Körper und auch das Körpergefühl sehr.

Sechs Bereiche sind mir eingefallen, die für Andi und mich wichtig sind, damit es unserer Ehe gut geht. Alles, was ich hier schreibe, wollen wir als Paar so leben. In manchen Phasen klappt das mehr, in anderen weniger bis gar nicht. Familie ändert sich ständig, und deshalb brauchen wir auch in unseren Ehen die Freiheit, neue Dinge auszuprobieren und die Entspannung, sie wieder zu verändern, wenn sie nicht mehr passen.

Eigenverantwortung leben

Eine Ehe besteht aus zwei Einzelpersonen. Jeder ist zuallererst für sich selbst verantwortlich. Es ist entscheidend herauszufinden, was ich brauche, damit es mir grundsätzlich gut geht. Was ich brauche, damit ich meinem Ehepartner oder meinen Kindern überhaupt etwas zu geben habe. Um das herauszufinden, muss ich mich selbst wichtig nehmen, mich kennenlernen und Dinge ausprobieren.

Wenn ich schlechte Laune habe, ist es immer wieder ein Kampf, nicht meinem Mann dafür die Schuld zu geben, sondern herauszufinden, was mir gerade in meinem Leben nicht passt. Und dann muss ich schauen, was ich daran ändern kann. Ich persönlich brauche Zeiten der Ruhe, in denen ich ganz für mich allein bin, um gute Bücher zu lesen und mit Jesus zu reden und mich mit Freundinnen zu treffen. Ich muss also überlegen, wann und wie ich mir diese Momente einplanen und nehmen kann. Zum Beispiel, wenn das Baby schläft, es sich allein beschäftigt oder von jemand anderem umsorgt wird.

Wenn ihr nicht so richtig wisst, was ihr mit eurer kurzen frei verfügbaren Zeit machen wollt, kann ich euch jede Menge Bücher oder Tests empfehlen, die dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, wer man ist, was man will und was man dazu braucht.³ Letztes Jahr investierten Andi und ich in ein Persönlichkeitscoaching, das jedem von uns ganz neue Erkenntnisse über sich selbst gab und außerdem ein ganz neues Verständnis füreinander.



Was braucht ihr, damit es euch gut geht? Wann könnt ihr euch Zeit dafür einplanen?

Miteinander reden

Wir denken, dass eine gute Kommunikation das Wichtigste in einer Beziehung ist. Der Austausch über unsere tiefsten Gedanken und Gefühle schafft eine große Intimität. Wer gut miteinander reden kann, legt die beste Grundlage für die Bearbeitung und Lösung seiner Probleme in den verschiedensten Bereichen. Miteinander reden muss und kann man – Gott sei Dank – lernen. Wir können jedem nur wärmstens empfehlen, dieses Thema wichtig zu nehmen und sich weiterzubilden. Es gibt viele Kurse oder Seminare für Ehepaare, in denen Kommunikation fast immer auch ein Thema ist und in denen man das ganz praktisch üben kann. Wenn es bei Andi und mir bei einem Streit hoch hergeht, verdränge ich oft alle erlernten Tipps und Techniken. Wenn sich die Gemüter dann aber ein bisschen beruhigt haben, profitieren wir sehr davon, dass wir eine gute Gesprächskultur entwickelt haben.

Es gibt so viele Dinge, die besprochen und geplant werden müssen, wenn man Kinder hat: die Wochenplanung, Erziehungsfragen, Erlebnisse des

Tages, Sorgen, Zweifel, Ängste, Freuden. Oft drängt sich das Organisatorische vor. Für die Paarbeziehung ist es jedoch entscheidend, dem anderen seine innersten Gedanken zu offenbaren und sich somit ganz transparent zu machen. Bei uns ist es oft so, dass wir abends einfach müde sind und nur noch ins Bett wollen. Da hat vor allem der Herr der Schöpfung keine Lust mehr auf tief gehende und ausführliche Gespräche.

Wenn einer von uns dran denkt, stellen wir uns trotzdem drei kurze, gute Fragen:

- Was war heute dein schönstes Erlebnis?
- Was war heute dein blödestes Erlebnis?
- Was hat Jesus dir heute besonders aufs Herz gelegt?

Die Antworten sind jedes Mal sehr interessant und aufschlussreich. Ich fühle mich dadurch meinem Mann näher, weil ich so mehr an seinem Leben teilhaben kann und erfahre, was ihn wirklich bewegt. So ist es uns möglich, mit wenig Zeitaufwand doch über das bedeutend Wichtige in Kontakt zu bleiben. An normalen Wochentagen reicht uns dieser kurze Austausch, aber wir freuen uns jedes Mal auf das Wochenende, um uns dann bewusst Zeit zu zweit zu nehmen.



Wie bleibt ihr als Paar im Gespräch miteinander? Wisst ihr, was den anderen wirklich bewegt?

Zeit zu zweit nehmen

Als wir noch keine Kinder hatten, konnten wir unsere gemeinsame Zeit völlig frei gestalten und am Wochenende im Bett liegen bleiben, so lange

wir lustig waren (leider ist Andi eher der Frühaufsteher), mal hierhin, mal dorthin gehen, und das zu jeder Tages- und Nachtzeit und in aller Freiheit und Ungebundenheit. Mit der Ankunft eines Babys ist das plötzlich nicht mehr so einfach möglich und man muss stattdessen mehr organisieren: Können wir das Baby mitnehmen und hoffen, dass es schläft, oder es schon bei Oma und Opa lassen? Lohnt es sich, extra einen Babysitter anzufragen?

Für Andi und mich war schon von Anfang an klar, dass wir uns für unsere Ehe Zeit nehmen wollten. Dass wir unsere Beziehung an die erste Stelle setzen und auch trotz Kindern regelmäßig miteinander ausgehen wollten. Auch klar war für uns jedoch, dass wir unser Baby nicht woanders schlafen lassen wollten, solange es noch klein war. Nachdem wir eine Möglichkeit ausprobiert hatten, die echt haarsträubend war (davon berichte ich im 5. Kapitel), organisierten wir uns Babysitter, die bei uns in der Wohnung saßen und auf das schlafende Baby aufpassten. Meist Oma und Opa oder auch mal Freunde. Wir freuten uns über jede freie Zeit und gingen in Ruhe essen oder ins Kino. Für viele Männer ist es wichtig, dass man gemeinsam etwas tut, erlebt oder etwas »schafft«. So wagte ich mich neulich abends mit Andi ins Fitnessstudio. Ich fühlte mich erst ziemlich unsicher, weil ich sonst nie dorthin gehe. Gerade deshalb konnte mich mein Ehemann aber fachmännisch mit allem vertraut machen, woran er sichtlich Spaß hatte, und ich konnte die Zeit, die wir auf dem Spinn-Bike verbrachten, nutzen, um ungestört mit ihm zu reden, ohne dass er einschlief.

Solche Zeiten und Erlebnisse füllen meinen Liebestank enorm. Oft war es anfangs erst kurz komisch, wieder ganz allein und ohne Baby unterwegs zu sein, aber durch das eine oder andere Witzchen und der Vergewisserung, dass zu Hause alles ruhig ist, konnten wir für einige Stunden die neu gewonnene Freiheit genießen.

Mit Babys und später mit Kleinkindern freut man sich aber auch, einfach nur daheim eine schöne Zeit zu zweit zu haben. Unser gemeinsames Hobby ist es, Filme anzuschauen. Wir lieben und kultivieren unseren Filmabend am Freitag und freuen uns schon die ganze Woche darauf.

Wir suchen einen guten Film aus und tischen dann das Beste auf, was die Speisekammer zu bieten hat, inklusive Eis mit Cookies. Das ist unser Ding.

Andi liebt außerdem Brettspiele, und wenn ich ganz gut drauf bin, lasse ich mich auf einen Spieleabend mit ihm ein, um dann jedes Mal festzustellen, dass es ja wirklich Spaß macht. Vor Kurzem hatten wir Premiere mit einem Tanzabend bei uns zu Hause. Beim Ausdenken von gemeinsamen Abenden sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Man kann gemeinsam baden, lesen, Hörspiele anhören, basteln, backen, Videoclips anschauen, beten, sich massieren, Wein trinken, malen, musizieren und so vieles mehr... Viele Paare haben einen regelmäßigen Eheabend, den sie abwechselnd gestalten und der so jedes Mal ein bisschen anders und neu aufregend ist.⁴

Vielleicht könnt ihr es euch mit eurem Partner sogar tagsüber einrichten, gemeinsam Zeit zu verbringen. Das Baby schläft daheim oder im Kinderwagen tagsüber manchmal besser als nachts. Wir verbringen gelegentlich eine Mittagspause zusammen, was etwas Besonderes ist und ein »Dategefühl« aufkommen lässt.

Ich merke, dass solche Zeiten extrem wertvoll für mich sind, denn in ihnen erlebe ich, dass es uns noch als Liebespaar gibt, nicht nur als Eltern, und freue mich, mal die ganze Aufmerksamkeit für mich alleine zu haben. Es ist so schön, wenn wir uns nur um uns beide kümmern müssen und gemeinsam schweigen und lachen können. Jede so verbrachte Zeit und auch jedes investierte Geld empfinde ich als sehr lohnenswert. Unsere Beziehung bleibt schön, spannend, abwechslungsreich und wird immer stärker.



Was ist für euch als Paar eine gute Zeit zu zweit? Wo und wie habt ihr Möglichkeiten, gemeinsame Zeit als Paar zu verbringen?