

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

Artikel: Wenn Paare Eltern werden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554681>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn Paare



Eltern werden

Zum ersten Mal Mutter und Vater zu werden, ist laut der «Focus»-Familienstudie eines der bedeutendsten und schönsten Ereignisse im Leben. Die romantische Vorstellung von stetem Säuglingslächeln und purer Harmonie wird im Alltag leider oft korrigiert: Hin- und Hergerissen zwischen Stillen, Windeln und Babygeschrei einerseits und grosser Freude andererseits, kommt es oft zu äusserster Angespanntheit und Überforderung der jungen Eltern. Statistisch gesehen erreichen Paare im achten Lebensmonat ihres Säuglings den seelischen und körperlichen Tiefpunkt. Doch dem kann vorgebeugt werden.

Sämtliche, in den farbigen Kästen zusammengefasste Tipps sind folgendem Buch entnommen:

*Claudia Hartmann:
«Rituale zu dritt - Beim ersten Kind wird alles anders»
karton./broschiert, 160 S.
2002, Königs Furt Verlag
ISBN 3-89875-045-0
CHF 22.60/Euro 12.90*

Dieser Ratgeber bietet für das neue Leben zu dritt zahlreiche unkonventionelle Ratschläge, spannende Rituale und praxiserprobte Tipps für den Umgang mit Liebe, Sex, Geld, Job, Spass und Verantwortung.

Petra und Thomas hatten sich so sehr darauf gefreut: Endlich war Max auf der Welt. Thomas hatte sich die ersten 14 Tage Urlaub nehmen können, und so verbrachte die frischgebackene Familie ruhige und harmonische Tage zu Hause. Doch als Thomas wieder arbeiten geht und sich der Alltag allmählich einzustellen versucht, nehmen trotz aller Freude über den Nachwuchs und trotz guten Willens Gefühle von Strapaze und Überforderung allmählich überhand: Die Bedürfnisse des Kleinen bestimmen mit dem eben babytypischen Rhythmus nach Milch, Windeln, Bad und vor allem Schlaf zunehmend das Leben des Elternpaares. Wie alle Eltern wollen sie ihrem Kind alles geben, was es braucht, um friedlich und gesund aufzuwachsen.

Der Säugling als Belastung? Ein Tabuthema

Und dabei kommen sie in eine Mühle von Müdigkeit und Haushaltschaos, beide wissen nicht mehr so recht, wo ihnen der Kopf steht, beide haben das Gefühl, für sich selbst und als Paar zu kurz zu kommen. Es häufen sich Ängste und Selbstzweifel wie die Frage «Was machen wir falsch?» und die Sorge, es könnte womöglich immer so bleiben. Nach sechs Monaten haben beide dunkle Ringe unter den Augen, fühlen sich permanent gestresst. Beide haben das Gefühl, nicht mehr zu sich zu kommen, nicht gut genug zu sein. Und Sexualität? Na ja, da war irgendwann mal was ... Nicht zuletzt sind es die Bilder aus der Werbung, in der stets selig-lächelnde Eltern um ihre Babys kreisen, die solche Selbstzweifel zusätzlich nähren. Erschwerend kommt hinzu, dass es vielerorts immer noch ein Tabu ist, über solche Ängste und negativen Gefühle zu sprechen: Als junge Eltern hat man im Bild der Gesellschaft dankbar und glücklich zu sein! Und auch bei Thomas und Petra überwiegt dies nach wie vor. Doch gibt es eben auch noch eine andere Seite ...

Paarkonferenz

Die Geburt eines Kindes ist ein guter Zeitpunkt, nach dem Vorbild der erprobten «Familienkonferenz» eine «Paarkonferenz» zu installieren. Mindestens einmal wöchentlich sollten sich die Eltern zu einem festen Termin zusammensetzen, um zu besprechen, was ansteht und welche Wünsche und Bedürfnisse es gibt. Denn es passiert doch immer wieder, dass man im Trubel des Alltags aneinander vorbeilebt. Entscheidend ist, dass Sie wissen, was Sie wollen, sich gemeinsam klar formulierte Ziele setzen und dann miteinander besprechen, wie Sie diese am besten erreichen können.

Sammeln Sie zunächst alle Wünsche und Ideen! Jeder darf sagen, was ihm einfällt. Unterteilen Sie dann die Listen in Dinge, die getan werden müssen und solche, die getan werden können, also in Unumgänglichkeiten wie Versorgung des Babys, Einkauf und Arbeit und in Bedürfnisse, also Freizeitgestaltung, Hobbys, Zeit zu dritt und Zeit zu zweit. Nehmen Sie sich mehrere Zettel und notieren zunächst die Din-

Tipps fürs Zeitmanagement

- ❖ Stürzen Sie sich nicht zu schnell in den Alltag, sondern nehmen Sie sich Zeit für Ihre Erholung zu dritt.
- ❖ Wann immer das Kind schläft: Legen Sie sich auch hin! Machen Sie Abstriche bei der Haushaltsführung: Vom Ausgeschlafensein haben sowohl Sie als auch Ihr Kind und Ihr Partner mehr als vom perfekt gesaugten Fussboden.
- ❖ Planen Sie Reserven ein. Maximal 70 Prozent Ihres Tagesablaufs sollten fest verplant sein. Fragen Sie um Hilfe bzw. nehmen Sie die Ihnen angebotene Hilfe an! Warum sollte nicht die 14jährige Tochter des Nachbarn mal mit dem Kinderwagen durch die Gegend schippern, während Sie was Schönes für sich machen? Hilfe anzunehmen bedeutet keineswegs «schwach» zu sein, im Gegenteil!
- ❖ Planen Sie ihre Einkäufe gut, damit Sie möglichst wenig aus dem Haus müssen, sondern gehen können, wenn Sie wollen.



Tipps, die die Umstellung erleichtern

- ❖ Leben Sie einen (möglichst) gemeinsamen Rhythmus. Die Rituale des gemeinsamen Tagesablaufes bilden die Basis für die geistige, seelische und körperliche Nähe.
- ❖ Geben Sie sich Anerkennung für das, was Sie leisten und orientieren sich nicht an Idealbildern aus Filmen oder Werbung.
- ❖ Mehrere Personen können ein Baby besser versorgen als einer allein: Teilen Sie die Aufgaben so gut wie möglich auf.
- ❖ Legen Sie konfliktreiche Themen immer in die «kinderfreie» Zeit
- ❖ Stellen Sie sich auf Unordnung und ein gewisses Chaos ein; verwenden Sie Ihre Energie auf das Miteinander.
- ❖ Vater wie auch Mutter sollten immer mal wieder etwas mit dem Kind allein machen, und damit sind sowohl Freizeitgestaltung als auch Versorgung gemeint.
- ❖ Heben Sie die erfreulichen Aspekte Ihres Miteinanders hervor und setzen Sie dort bewusst Ihren Schwerpunkt.
- ❖ Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unter anderen bieten Kirchen vielerorts kostenlose Beratungen an.
- ❖ Treten Sie als Paar stets einheitlich auf: Sowohl dem Kind gegenüber als auch nach aussen hin.
- ❖ Sehen Sie sich als in jeder Hinsicht gleichberechtigtes Team und geben einander Anerkennung für das, was jeder leistet.



ge, die getan werden müssen. Da sollten vermeintlich banale Dinge wie Einkäufe und Erledigungen, aber auch Arzt- und Verwandtenbesuche notiert werden. Ein gesundes und befriedigendes Miteinander entsteht, wenn der Zeitplan die drei Personen der kleinen Familie ausgewogen berücksichtigt: Zeit zu dritt, Zeit zu zweit, aber auch mal eine «Auszeit» allein.

Pflichten und Vergnügen teilen

Teilen Sie sich die Aufgaben untereinander auf: Es ist nicht notwendig, dass jeder Spezialist in allem ist. Es muss sich nicht jeder in Sachen Ernährung, Impfung, Bekleidung, Equipment (Wagen, Autokindersitz, Hochstuhl etc.), Massagen oder PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)* perfekt auskennen. Es genügt, wenn sich einer einliest und den anderen dann einweicht. Das kann z.B. gut während der Stillzeiten stattfinden: So sind alle drei zusammen und können die Ruhe miteinander genießen.

Viele junge Elternpaare neigen dazu, sich zuviel vorzunehmen, sind sie es doch aus ihrer kinderlosen Zeit gewohnt, in kurzer Zeit viel zu schaffen. Mit Kindern und besonders Säuglingen dauert es schlicht länger, bis man aus dem Haus ist. Planen Sie Ihre Ausser-Haus Aktivitäten zunächst sehr sparsam und steigern Sie sie erst langsam. Ruhe ist das Wichtigste, was nicht nur ein Kind, sondern auch eine Gebärende in der ersten Zeit braucht. Und die tut der neuen Familie insgesamt sehr gut, damit sie zusammenwachsen kann.

Die mit dem Kind verbundenen Aufgaben sollten nicht nur dem Elternteil zufallen, der seinen Beruf vorübergehend an den Nagel gehängt hat. Oft geschieht es, dass Väter aufgrund ihrer Arbeit ausser Haus die Versorgung des Kindes komplett der Mutter überlassen, und diese sie zudem auch nur zu gern übernehmen, sind sie doch häufig den ganzen Tag zuhause. Um eine gute und gefestigte Bezie-

* Das **Prager Eltern-Kind-Programm** ist eine Begleitung der frühkindlichen Entwicklung durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregung. Ziel des **PEKiP** ist, Eltern und Babys in dem sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu begleiten und zu unterstützen.
Infos: www.pekip.ch oder www.pekip.de

hung zu dem Kind aufzubauen, sollte jeder Elternteil Pflichten mit dem Baby auch allein verrichten und Freizeit allein mit ihm genießen. Das ist die beste Basis für ein vertrauensvolles Miteinander. Wollen Sie also der leider viel zu weit verbreiteten Entfremdung zwischen Vätern und Kindern vorbeugen, sollten Sie versuchen, möglichst viel «Alltag» mit dem Neuankömmling zu leben. Zu dritt, aber auch zu zweit. Denn ein weiterer Vorteil der Vaterzeiten ist es, dass die Mutter sich um sich selbst kümmern und somit Kraft tanken kann.

Schaffen Sie sich Rituale

Das Leben mit einem Säugling ist kaum planbar: Babys schlafen in den seltensten Fällen regelmässig, und selbst wenn sie sich zeitig einen verlässlichen Rhythmus zulegen, so wird auch dieser immer mal wieder durcheinander gebracht: Sei es durch Fieber (z.B. nach Impfungen), schmerzhaftes Zahnen, einen Infekt oder es sind schlicht ein paar Blähungen, die das Kleine nicht zur Ruhe kommen lassen.

Das, was in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt eines Babys zu kurz kommt, sind nicht nur Schlafmenge und Haushaltspflege, sondern auch bewusste Zeit miteinander. Planen Sie grosszügig und tragen Sie sich viel Zeit für Aktivitäten zu zweit oder zu dritt ein. Versuchen Sie, immer mit Reserve zu fahren! Denn Unvorhergesehenes passiert insbesondere mit Neugeborenen leicht.

Fertigen Sie feste Wochen- und Tagespläne an und legen Sie sich einen gemeinsamen Jahreskalender für alle Termine zu. Es geht keineswegs darum, sich und dem Säugling einen militärisch festen Drill aufzuerlegen und in feste Abläufe zu zwingen! Im Gegenteil: Wenn Sie ihr Kind frühestmöglich und sanft an einen festen Tagesablauf gewöhnen, so werden Filius oder Filia es Ihnen schon nach kurzer Zeit mit einem erhöhten Mass an Zufriedenheit und Ausgeglichenheit danken. Die Erfahrung zeigt zudem, dass Sie sich um alles, was Sie einmal festgelegt haben, nicht immer wieder einen Kopf zu machen brauchen, und das spart jede Menge kostbarer Energie, die Sie für anderes verwenden können.

Bewusst Prioritäten setzen: Sie haben das Spiel in der Hand!

Soviel auch scheinbar an «Müssen» durch die Geburt eines Kindes in das Leben kommt, so sehr liegt es auch an Ihrem Willen, wie Sie Ihr neues Leben zu dritt gestalten. Fragen Sie sich selbst und Ihren Partner immer wieder, was Sie eigentlich wollen, welche Werte Ihnen wichtig sind.

Machen Sie sich Gedanken darüber, was für ein Vater bzw. was für eine Mutter Sie sein wollen. Was wollen Sie als



Rituale zu dritt

- ❖ Kuscheln Sie zu dritt im Bett, wann immer es Ihnen möglich ist.
- ❖ Babys lieben Wasser: Gehen Sie zu dritt in die Badewanne oder zum Babyschwimmen.
- ❖ Richten Sie sich mit einer Decke eine «Babyinsel» ein, auf der Sie regelmässig Zeit zu dritt verbringen.
- ❖ Begrüssen Sie Ihre Lieben jeden Morgen mit einem Kuss und einem Lächeln.
- ❖ Lesen Sie einander Geschichten vor oder singen miteinander. Babys lieben Musik!
- ❖ Bringen Sie Ihr Kind zu zweit und auch abwechselnd allein ins Bett, damit es sich an die verschiedenen Möglichkeiten gewöhnen kann.

Paar? Was als Individuum? Nehmen Sie sich Zeit dafür und schreiben Sie es auf, und das gilt für Väter und Mütter gleichermaßen. Setzen Sie sich bewusst Prioritäten. Fraglos werden Sie zunächst nur einen geringen Teil Ihrer alten Gewohnheiten in Ihr neues Leben als Familie mitnehmen können. Doch hängt Ihre Zufriedenheit massgeblich davon ab, mit welcher Haltung Sie dieser Umstellung begegnen:



«Machen Sie sich bewusst, was Sie an Neuem und auch an Abenteuer gewonnen haben, statt dem nachzutrauern, was Sie vielleicht verloren haben», rät Claudia Hartmann in ihrem Ratgeber «Rituale zu dritt». Vielleicht versuchen Sie ja, das Kind in sich wieder zu entdecken? Betrachten Sie Ihre neue Situation spielerisch als Herausforderung.

Rituale als Paar

- ❖ Zeigen Sie sich bei jeder Gelegenheit ihre Liebe und Anerkennung für Ihre Leistungen.
- ❖ Geben Sie einander immer mal wieder einen Abend frei.
- ❖ Seien Sie auch im Alltag zärtlich zueinander.
- ❖ Fragen Sie sich jeden Tag mindestens einmal, was Sie Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner jetzt Gutes tun können.
- ❖ Verzichten Sie möglichst häufig auf Fernsehen und Radio und beschäftigen sich statt dessen miteinander: Lesen Sie einander vor, spielen Sie Spiele oder verwöhnen Sie sich gegenseitig.
- ❖ Richten Sie zweimal pro Woche 30 Wunschminuten ein: Immer abwechselnd darf sich einer wünschen, was der andere für ihn tun kann.
- ❖ Führen Sie miteinander ein Doppelleben: Schreiben Sie einander Liebesbriefe, aus denen Sie alles Alltägliche herauslassen.
- ❖ Schenken Sie einander Gutscheine für Aktivitäten, die Ihnen gut tun.

Eltern werden – Paar bleiben

Ein Kind zu bekommen ist sowohl ein grosser Schritt in Richtung Verantwortung, als auch in Richtung Fremdbestimmung. Die erste Zeit zu Hause sollten Sie fraglos dem Leben zu dritt widmen: Es gibt soviel Neues zu sehen, zu fühlen, zu bestaunen und lieben zu lernen. Doch bei allem Wunsch danach, zu einer kleinen, heilen Familie zusammenzuwachsen, sollte nicht vergessen werden, dass der Kern jeder intakten Familie die intakte Beziehung zwischen Mann und Frau ist. Gerade in der Zeit nach der Geburt eines Kindes kommt eben dieses Paarleben häufig zu kurz: Die Zeit für ausgiebige Gespräche, gemeinsame Sportaktivitäten, spontane Wochenendtrips und kuschelig-erotische Abende ist knapp.

Augenmerk auf das Positive richten

Die meisten Schwierigkeiten entstehen dadurch, dass sich die jungen Eltern zu viel abverlangen und an ihre neue Rolle zu hohe Ansprüche stellen. Riskieren Sie, bei aller Bereitschaft, Ihrem Kind das Bestmögliche zu bieten, nicht selbstlos die totale Erschöpfung! Sie können Ihrem Kind nur die Zufriedenheit, Ruhe und Besonnenheit geben, die Sie selbst in sich tragen. Loben und freuen Sie sich für den Ist-Zustand, statt sich immer wieder an einem vermeintlichen Soll-Zustand zu messen. «Ihr Kind sehnt sich nicht nur danach, selbst geliebt zu werden», so die Buchautorin Claudia Hartmann, «sondern es sehnt sich auch nach entspannten und glücklichen Eltern, die sich gegenseitig lieben und sich gut tun.» Das ist das Beste, was Sie Ihrem Kind geben können.

• SHR