

Vorwort

Erziehung und Bildung werden in Deutschland spätestens seit PISA öffentlich diskutiert und gehören zu den populären Themen der Gegenwart. Davon zeugen nicht nur Sachbuchbestseller, die sich mit Erziehungsthemen beschäftigen, sondern auch Fernsehserien wie die »Supernanny«, »Eltern auf Probe« oder »Die Superlehrer«, bei denen man sich einer überdurchschnittlich hohen Quote gewiss sein kann – wären diese Formate nicht äußerst marktgängig und nachgefragt, würden sie vom kommerziellen Fernsehen erst gar nicht ausgestrahlt.

Erklärungen für diese neue Aufmerksamkeit sind nicht schwer zu finden: Sie liegen in einer veränderten Arbeitswelt, in der Überwindung traditioneller Geschlechterrollen, in neuen Familienkonstellationen und auch in der demographischen Entwicklung begründet. Der immer wieder beschworene und nun auch tatsächlich eintretende Wandel von der Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft zur »Wissensgesellschaft« erzwingt hohe persönliche Qualifikationsprofile nicht nur bei schulischen und dann später akademischen Leistungen, also im kognitiven Bereich, sondern auch im affektiven Bereich. Die zunehmende Integration von Frauen in den Arbeitsmarkt – inzwischen massiv von der Wirtschaft gefordert – macht die Frage der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu einer öffentlichen und nicht mehr nur zu einer privaten Angelegenheit. Durch einen frühen Wiedereinstieg in den Beruf verändert sich das Bild der Mutter, aber auch der Blick auf Kindheit und die Bedürfnisse von Kindern. Nötig sind eine qualitativ hochstehende Frühbetreuung von Kindern und eine Abwägung der Risiken, die mit der außerfamiliären Betreuung verbunden sein können. Hier müssen Eltern abwägen und Entscheidungen treffen.

Die von Soziologen und Wirtschaftsforschern stetig verbreitete Botschaft, dass die Kinder heutiger Eltern aus den Mittelschichten ohne exzellente Bildung und günstige soziale Platzierung den Status ihrer Eltern nicht

mehr werden halten können, beunruhigt und verunsichert viele und hat zum Beispiel 2008 zu jenem Jahr gemacht, das die in der Geschichte der Bundesrepublik bisher höchste Quote für Anmeldungen an Privatschulen gekannt hat.

Die wenigen Bemerkungen zu den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen heutiger Elternschaft führen deutlich vor Augen, dass Eltern in der Erziehung vor zahlreichen Herausforderungen stehen. Dabei machen sie oft die Erfahrung, dass ihre Erziehungsarbeit wenig anerkannt, im Gegenteil ihnen häufig pauschal Versagen vorgeworfen wird. Dabei waren vermutlich das Verständnis für Kinder, das Engagement von Eltern und elterliche Bildungsansprüche historisch gesehen noch nie so hoch. Gleichwohl zeigt sich eine enorme soziale Differenz, weil Eltern mit einem niedrigen Bildungsabschluss und einem niedrigen Einkommen deutlich weniger in Erziehung und Bildung ihrer Kinder investieren können. Armutserfahrungen, elterliches Desinteresse oder fehlende Kompetenz verschärfen soziale Ungleichheit, mit erheblichen Folgen für Kinder.

Parallel zur »Erziehungskrise« nimmt die Auflagenhöhe einer von eher verhaltenstherapeutisch geprägten Psychologen bzw. Schulmedizinern verfassten Beratungsliteratur wie »Jedes Kind kann schlafen lernen« unaufhaltsam zu; Literatur, die nicht selten in den Wartezimmern kinderärztlicher Praxen beworben wird und die es an Auflagenhöhe leicht mit den oben genannten Sachbuchbestsellern aufnehmen kann.

Ein Blick in diese Literatur zeigt schnell, dass hier eher Rezept- als Expertenwissen bereitgestellt wird, Rezeptwissen, das kurzfristige Lösungen verheißt, ohne dass es der Komplexität von Erziehungsproblemen gerecht wird. Preisen die populären »kulturpessimistischen« Sachbücher à la Bueb und Winterhoff einen schlichten, wissenschaftlich unbelegten Rückgang zu alten Werten und autoritären Verhaltensweisen an, so will die verhaltenspsychologisch orientierte Ratgeberliteratur eine scheinbar auf Sicherheit beruhende funktionale Sozialtechnik bereitstellen.

Dies alles hat uns dazu veranlasst, das vorliegende Buch herauszugeben. Wir stellen uns damit auch der oftmals geäußerten und kritischen Frage, warum sich die Wissenschaft so gerne von den Vereinfachungen und populistischen Absichten einer in hohen Auflagen erscheinenden Ratgeberliteratur distanzieren, aber selbst zu praktischen Erziehungsfragen ganz offenkundig nichts beizutragen habe. Mit diesem »ElternBuch« wird also jetzt nach langer Vorarbeit das erste Mal eine Brücke gebaut zwischen verschiedenen

Ansätzen und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Kindheits- und Jugendforschung und ihrer Anwendung auf die alltägliche Erziehungspraxis.

Dass wir bei diesem Unterfangen auch auf Schwierigkeiten gestoßen sind, soll nicht verschwiegen werden. Denn wendet man den Blick von der Sphäre der Öffentlichkeit und ihrer enormen Aufmerksamkeit für praktische Erziehungsfragen ab und der Sphäre der Erziehungswissenschaft zu, so fällt auf, dass sie sich hier bedeckt hält. Zwar beteiligt sie sich an den Leistungsvergleichsuntersuchungen ebenso wie an Studien, die unser Erziehungssystem bewerten, sie lieferte wichtige Befunde zur historischen Bildungsforschung und trägt zur Theoriebildung bei, aber sie hat die gegenwärtige öffentliche Erziehungsdebatte kaum kritisch begleitet oder gar analysiert. Zu erkennen ist außerdem ein deutlicher Unwille, selbst Aussagen zu gelungenen und gelingenden Erziehungsprozessen oder -handlungen zu wagen. Und dies, obwohl die wissenschaftliche Erforschung der Kindheit und Jugend zwar über kein Rezeptwissen, wohl aber über erhebliche sowohl theoretische Einsichten als auch empirische Erkenntnisse gerade zu ganz alltäglichen Erziehungsproblemen verfügt. Die Erziehungswissenschaft sollte also ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen.

Darauf baut der vorliegende Band auf: Er soll – anders als die populären »kulturkritischen« Bestseller – *gesichertes Wissen* in seiner Vielfalt und auch – so ist Wissenschaft – in seiner gelegentlichen Widersprüchlichkeit als pädagogisches Wissen bekannt machen. Er soll – anders als die psychologische oder medizinische Ratgeberliteratur – verdeutlichen, dass Erziehen ein komplexes, vielfach bestimmtes Interaktionsgeschehen zwischen Angehörigen verschiedener Generationen darstellt, das weder mit dem heilenden Eingriff eines Arztes nach geglückter Diagnose noch mit der erfolgreichen sozialtechnischen Intervention eines Verhaltenspsychologen gleichzusetzen oder zu verwechseln ist.

Jede Wissenschaft, auch und gerade die Erziehungswissenschaft, muss in einem gewissen Ausmaß selbstkritisch verfahren und ihre Grenzen kennen. Daher haben wir die Autorinnen und Autoren dieses Bandes – und es handelt sich hierbei, wie die LeserInnenschaft schnell erkennen wird, nicht nur um Erziehungswissenschaftler, sondern um theoretisch und vor allem pädagogisch reflektierte Professionelle aus den verschiedensten Disziplinen – gebeten, ihre Beiträge so zu halten, dass sie auf der Basis der ihnen wesentlichen theoretischen Erkenntnisse nachvollziehbar begründen, welche Handlungsoptionen sie mit welcher Gewissheit verantworten können.

Dieses Buch beansprucht – und ob es diesem Anspruch gerecht geworden ist, haben Sie, die Leserinnen und Leser, zu entscheiden –, mündigen Eltern Entscheidungshilfen an die Hand zu geben; Hilfen für Entscheidungen, die Sie in allerletzter Instanz noch immer vor sich und Ihren Kindern zu verantworten haben.

Wir haben das Buch entlang kindlichen »Entwicklungsstapen« aufgebaut, auch, um seinen Leserinnen und Lesern eine bessere Übersicht über die Vielfalt der Themen zu ermöglichen. Was nicht heißt, dass diese Teile wie erratische Blöcke nebeneinanderstehen und nichts miteinander zu tun haben. Wie bei der Lektüre schnell festzustellen ist, ist geradezu das Gegenteil der Fall; es gibt natürlich fließende Übergänge zwischen den einzelnen Lebensabschnitten und manche Probleme früherer Entwicklungsstapen kehren wieder, wenn die Kinder älter geworden sind, so wie sich die Probleme in der Adoleszenz häufig auf solche in der frühen Kindheit zurückführen lassen. Insofern lohnt der Elternblick sowohl voraus wie auch zurück: Die kindliche Entwicklung erfolgt nicht nach einem streng festgelegten, für alle gleich ablaufenden Plan, und auch die Erziehungsumgebung ist einem ständigen, vom Alter der Kinder oft unabhängigen Wandel unterworfen, so dass bestimmte Themen wie zum Beispiel Trennung oder Scheidung der Eltern auch nicht bestimmten Entwicklungsstapen zuzuordnen sind.

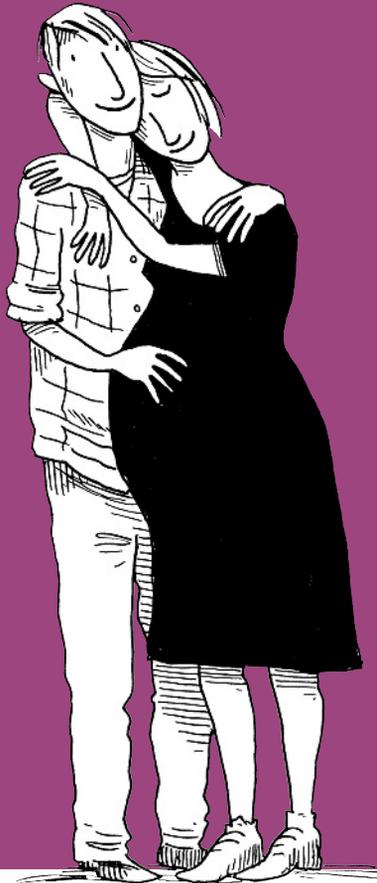
Unser Wunsch mit der Veröffentlichung dieses Buches ist, dass es Sie als Eltern ermutigt, den kleineren und größeren Problemen, die jede Elternschaft mit sich bringt, mit kluger Gelassenheit, also selbstbewusst und kompetent, mit einem Blick auf das Wesentliche zu begegnen. Und dieses Wesentliche besteht, wie es alle Beiträge ausgesprochen oder unausgesprochen thematisieren, in einer von Liebe, Geborgenheit und Respekt geprägten Beziehung und Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wenn wir Sie als Eltern und Ihre Kinder mit dem »ElternBuch« stärken können, dann hätte sich der Brückenbau der Wissenschaften hin zu Ihrer alltäglichen Erziehungspraxis auf ganz unspektakuläre Weise gelohnt.

Sabine Andresen

Micha Brumlik

Claus Koch

1 Vor der Geburt



Vor der Geburt

- 16** »Ich bin schwanger! Wie soll ich damit umgehen?«
Pränatale Erfahrungen und ihre Auswirkungen auf das Kind

- 27** Ein Kind verändert die Welt:
Frauen werden zu Müttern, Männer zu Vätern und Paare zu Eltern

»Ich bin schwanger! Wie soll ich damit umgehen?«

Pränatale Erfahrungen und ihre Auswirkungen auf das Kind

Ralph Dawirs, Gunther Moll

Möchte eine Frau wissen, ob sie schwanger ist, kann sie ganz einfach und bequem zuhause einen Schwangerschaftstest durchführen (Stäbchentest). Solche Tests sind in jeder Apotheke erhältlich. Ein nahezu hundertprozentiges Verfahren, wenn der Test nicht zu früh durchgeführt wird. Der Test erkennt das Schwangerschaftshormon HCG (Human Chorion Gonadotropin). Das Vorhandensein dieses Hormons im Urin ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass die während des letzten Eisprungs freigesetzte Oozyte mit einem Spermium verschmolzen wurde und die Befruchtung erfolgreich war. Mehr noch, inzwischen hat sich die befruchtete Eizelle lebhaft geteilt und ist in einem der Eileiter in Richtung Gebärmutterhöhle gewandert. Dort ist der zur Blastozyste entwickelte Keim nach 4 Tagen angekommen, um sich etwa am 6. Tag in die Gebärmutterschleimhaut einzunisten. Das Schwangerschaftshormon HCG wird in dem Teil der Blastozyste gebildet, der zusammen mit Teilen der Gebärmutterschleimhaut die Plazenta bildet, und verhindert letztlich, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation eintritt. Die Produktion und Freisetzung von HCG sind gewissermaßen die erste »Wortmeldung« eines Menschen, der so sicherstellt, dass seine Entwicklung fortgesetzt werden kann. Im Urin ist HCG ab etwa dem 14. Tag nach der Befruchtung sicher nachzuweisen. Das entspricht ungefähr dem Zeitpunkt, zu dem die aktuelle Monatsblutung eigentlich stattgefunden hätte.

Freud oder Leid?

»Ich bin schwanger!« – ein kurzer Satz mit großer Reichweite. Und niemals ohne Emotion. Unmittelbar wandelt sich diese bloße Feststellung zu »Endlich, ich bin schwanger!« oder »O Gott, ich bin schwanger!«. Vielleicht ja auch zu »Schatz, wir sind schwanger«. Jedes Kind, das erwartet wird, ist ein soziales Ereignis, ein öffentliches Signal. Die Fortpflanzung war erfolgreich. Solche wichtigen Ereignisse im Leben eines Menschen und der menschlichen Gemeinschaft sind mit vielen Emotionen verknüpft. Diese emotionalen Einfärbungen unserer Empfindungen und Handlungen sollen sicherstellen, dass alle nötigen Vorkehrungen zur Entwicklung eines Kindes von Anfang an in erfolgsversprechende Bahnen gelenkt werden. Das heißt, unter günstigen Bedingungen kann die Mutter eigentlich nur alles richtig machen.

Aber auch die günstigsten Bedingungen können Probleme bereiten. Zwar weiß die Schwangere intuitiv, dass sich ihr Leben einschneidend verändern wird, doch wie, das hängt ganz wesentlich von ihrer Einstellung zu ihrer Situation und von ihren Lebensumständen ab. Hat sie sich das Kind gewünscht? Ist sie positiv oder negativ überrascht? In welchem Verhältnis begleiten sie ab jetzt Vorfreuden, Sorgen und Ängste? Im besten Fall ist die Schwangere jetzt nicht allein und kann ihre Hoffnungen und Sorgen mitteilen. Wichtige Fragen sind nun: Ist die Mutter körperlich und psychisch gesund? Lebt sie in sozialer Sicherheit und Geborgenheit?

Unsere offene demokratische Gesellschaftsform bietet den Frauen neben ihrer klassischen Rolle als Mutter Zugang zu einer Fülle von Betätigungsfeldern. Zumindest vor dem Gesetz herrscht Gleichberechtigung. Zudem versprechen Kinder keinen erkennbaren Vorteil mehr. Man kann auch ohne eigene Kinder leben. Im Alter sorgen die Sozialsysteme für ein Auskommen. Die eigenen Kinder müssen sich nicht mehr direkt um ihre Eltern kümmern. Versprochen Kinder einst Reichtum, Ansehen und Sicherheit im Alter, so werden sie heute zunehmend als soziales Risiko wahrgenommen. In einer Gesellschaft, in der der erwachsene Mensch mit seinem Bestreben nach Optimierung seiner persönlichen Lebensbedingungen im Mittelpunkt steht, werden Kinder zu Störfaktoren. Kinder stören die Karriere, die persönliche Selbstverwirklichung und die Befriedigung materieller Bedürfnisse. Andererseits erfordern eigene Kinder ein Höchstmaß an Liebe, Kraft, Aus-

»Ich bin schwanger!« – ein kurzer Satz mit großer Reichweite. Und niemals ohne Emotion.

dauer und Mut, was mit einem Teilverzicht auf persönliche materielle Befriedigung einhergeht.

Vor diesem Hintergrund haben es Frauen und Kinder oft schwer. Schwangerschaft ist nicht selten die Eintrittskarte für kulturelle Ausgrenzung und Armut. Das ist für jede Frau belastend. Die Erkenntnis »Ich bin schwanger« und die vielleicht bange Frage »Wie soll ich damit umgehen?« betreffen immer Mutter und Kind zugleich. Das Kind im Mutterleib ist vollständig von der Mutter abhängig. Es kann ohne sie nicht leben. Der mütterliche Körper

Das Kind im Mutterleib ist vollständig von der Mutter abhängig.

Es kann ohne sie nicht leben.

stellt die unmittelbare natürliche Umwelt für die Entwicklung des Kindes bis zur Geburt dar. Die Mutter ist von Anfang an die wichtigste Partnerin für die Entwicklung des Kindes. Dabei ist sie nicht nur passiv beteiligt, nicht bloße Überlebensquelle für das Kind. Die Mutter ist ein wesentlicher Bestandteil der Kindesentwicklung. Sie ist in diesen Entwicklungsprozess verantwortlich eingebunden. Diese Verbindung ist eine »heilige« Angelegenheit. Sie sichert den Fortbestand der Menschen. Die mit der Schwangerschaft einhergehenden Veränderungen ihrer Körperfunktionen tragen dazu bei, dass die Mutter ihr Kind erwartet. Sie trifft Vorbereitungen für das Kind, das sich da bald für alle Welt sichtbar in ihr entwickelt. Das Kind braucht seine Mutter, die Mutter hingegen braucht das Kind nicht, um weiterzuleben.

Das Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland gewährt jeder Mutter das Recht auf Schutz und Fürsorge der Gemeinschaft (Artikel 6, Absatz 4). Schwangerschaft und Mutterschaft brauchen Unterstützung und Anerkennung. Denn Kinder, auch die ungeborenen, sind keine Privatangelegenheit, niemandes Eigentum. Sie sind Teil der Gemeinschaft. Das Kind ist Person von Anfang an. Es hat das Recht auf Inanspruchnahme von Artikel 2 des Grundgesetzes, der das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit gewährt. Dieses Recht kann das Kind natürlich in den frühen Phasen seines Lebens noch nicht selbst wahrnehmen. Es muss darauf vertrauen können, dass dies die Mutter und ihr soziales Umfeld tun.

Doch wie oft wird ein Kind von niemandem sonst als der Mutter selbst erwartet? Das neue Leben im Mutterleib ist scheinbar »privatisiert« worden. Die Mutter kann abwägen. Sie kann sich legal für oder gegen das Kind entscheiden. Wie sie sich auch entscheidet, die Verantwortung liegt bei ihr. Für beide Entscheidungen gibt es rechtliche Rahmen. Wie soll sie sich verhalten? Kann sie sich das Kind überhaupt leisten? Das Kind ist ja schon da. Wenn

auch für die Welt noch unsichtbar. Es ist klein, ganz am Anfang seiner Entwicklung. Sie entscheidet über Leben und Tod. Das ist eine große Belastung. Hat sie sich erst einmal in diese Abwägung begeben und sich dann so oder anders entschieden, können Zweifel bleiben. Die Zweifel können spät kommen: »Hätte ich doch bloß abgetrieben, solange es noch rechtlich möglich war, dann ginge es mir jetzt besser.« Oder: »Warum habe ich bloß abgetrieben? Welche Schuld habe ich auf mich geladen?« Entscheidet sie sich für das Kind, dann bedeutet das einen Einschnitt. Abschied von der Karriere? Weitgehender Ausschluss von der Teilnahme am kulturellen und beruflichen Leben? Wird ihr das schwerfallen? Wird sie darunter leiden? Wird ihr Kind darunter leiden? Wird ihr Partner bei ihr bleiben? Wird er sie unterstützen, wenn sie das Kind behält? Wird er bei ihr bleiben, wenn sie das Kind abtreiben lässt?

Hat sich eine Mutter für ihr Kind entschieden, ist ihr zu wünschen, dass es ihr gelingt, sich ganz auf das Wunder einzulassen, das da gerade an ihr geschieht. Vertrauen aus der Natur zu schöpfen, die diesen Prozess in Gang setzt und unterhält. Den vielleicht aufkeimenden Stolz wahrzunehmen und zuzulassen. Ja, ich bin schwanger! Was für ein Glück! Eine solche Grundstimmung bietet beste Voraussetzungen für gute Anfangsbedingungen der Kindesentwicklung. Schwangerschaft und Mutterschaft sind jedoch kein Wettbewerb. Niemand braucht sich vorzunehmen, eine tolle Schwangerschaft hinzulegen. Bleiben Sie gelassen. Natürlich lauern auch unter günstigsten Voraussetzungen allerlei Gefahren auf das Kind. Gefahren, vor denen weder Intuition noch Gelassenheit Schutz bieten. Es folgen daher einige »Tipps«, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes schon vor der Geburt positiv unterstützen können.

Ja, ich bin schwanger! Was für ein Glück! Eine solche Grundstimmung bietet beste Voraussetzungen für gute Anfangsbedingungen der Kindesentwicklung.

Entwicklung

Kinder fallen nicht einfach so vom Himmel. Auch kommen sie nicht erst mit der Geburt zur Welt. Jeder einzelne Mensch entwickelt sich auf individuelle und einzigartige Weise. Diese Entwicklung beginnt mit der Befruchtung und endet mit dem Tod. Zu jedem Zeitpunkt seiner Lebensspanne ist der Mensch das vorläufige Ergebnis einer unvorhersehbaren Entwicklung. Es

gibt keinen Plan des fertigen Menschen in der Eizelle, der Samenzelle oder in der Zygote. Keinen Plan, den es nur noch abzuarbeiten gilt. Es gibt nur das Wunder der Entwicklung. Der Keim ist der Beginn des einzelnen Menschen mit einer klaren Option auf eine erfolgreiche Entwicklung. Dabei weiß der erste Schritt nichts vom zweiten. Das Ende der Entwicklung wird nicht vorhergesehen. Alles passiert immer zum ersten Mal. Das sich im Mutterleib entwickelnde Kind bildet keinen Vorgänger nach. Der Einzelne ist kein Prototyp für seine Nachkommen. Es entsteht aus sich heraus ein völlig neuer und einzigartiger Mensch. Der Mensch ist während seiner gesamten Entwicklung ein erfahrungserwartendes System. Er definiert sich durch seine Entwicklung in der Abfolge der Generationen. Anpassungen an Bedingungen der Umwelt, in der wir leben, werden in der frühen Entwicklung eines jeden Menschen immer wieder neu begründet. So gesehen, ist die Schöpfung also längst noch nicht am Ende. Der Mensch ist ohne seine Umgebungsbedingungen gar nicht denkbar. Er ist unauflösbar an seine Umwelt gekoppelt. Diese Anpassungsprozesse beginnen schon im Mutterleib und betreffen die verschiedenen Ebenen der menschlichen Individualentwicklung, von den Organanlagen bis zu den Persönlichkeitsmerkmalen. Jeder Mensch entwickelt sich im Zuge eines Lernprozesses, in dem Signale von außen den Gang der Entwicklung nachhaltig prägen. Während der Schwangerschaft ist die

Während der Schwangerschaft ist die Innenwelt der Mutter die Außenwelt des Embryos und des Fötus.

Innenwelt der Mutter die Außenwelt des Embryos und des Fötus. Die äußeren Signale sind zunächst ausschließlich stofflicher Natur. Alle Signalstoffe werden über den Blutkreislauf herangeführt. Das sich entwickelnde Kind nimmt so vollen Anteil am »Innenleben« der Mutter. Signale von außerhalb der

Mutter sind während der Schwangerschaft für das Kind nur dann von wesentlicher Bedeutung, wenn sie Auswirkungen auf die Signalstoffe der Mutter haben.

Während der Schwangerschaft nimmt das Kind nicht nur an Länge und Gewicht zu, es entwickelt sich. Und das tut es ganz allein. Dazu braucht es keine Hilfe. Vor allem möchte es nicht gestört werden. Es hat alles, was es braucht. Alles Nötige ist im Blut der Mutter enthalten: Nährstoffe, Vitalstoffe, Signalstoffe und Sauerstoff. Die Mutter braucht eigentlich überhaupt nichts tun. Besser gesagt, fast nichts. Denn, sobald eine Frau schwanger ist, tut sie alles, was sie sich selbst antut, ebenso ihrem Kind an. Im Guten wie im Schlechten. Es gibt keine Schranke zwischen ihr und ihrem Kind. Von

jetzt an ist es für ihr Kind von wesentlicher Bedeutung, was seine Mutter ihrem Körper zuführt und wie sie sich fühlt. Aus der Sicht des Kindeswohls ergeben sich drei Empfehlungen: (1) Achten Sie auf eine möglichst ausgewogene Ernährung, (2) nehmen Sie keine Drogen und (3) vermeiden Sie Stress. Mit einem Wort, leben Sie gesund!

Ernährung

Während der Schwangerschaft isst die Mutter für zwei. Aber bitte nicht die doppelte Menge wie zuvor. Die Devise lautet: Klasse statt Masse! Während der ersten Monate benötigt eine Schwangere nur wenig mehr Energie als vor der Schwangerschaft. Erst in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft steigt ihr Energiebedarf leicht an. Dieser zusätzliche Energiebedarf ist relativ gering (etwa 250 kcal pro Tag) und kann durch einen zusätzlichen Apfel mit etwas Brot und Käse abgedeckt werden. Andererseits nimmt ihr Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft erheblich zu. Es ist daher sehr empfehlenswert, Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt und niedrigem Energiegehalt zu sich zu nehmen. Außerdem sollten Schwangere versuchen, solche Lebensmittel zu meiden, die auch nur in dem Verdacht stehen, schadstoffbelastet zu sein, oder mit denen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Lebensmittelinfektion einhergeht. Während der Schwangerschaft ist eine gute Hygiene bei der Zubereitung und Lagerung der Speisen besonders wichtig.

Die folgenden Lebensmittel sollten Schwangere deshalb meiden: nicht ganz durchgegartes Eier; Rohmilch und Rohmilchprodukte, wie Ziegenkäse, Schafskäse, Weichkäse; rohes und unvollständig durchgegartes Fleisch, wie Mettwurst, Tatar, Salami; Thunfisch, Räucherfisch, roher Fisch (Sushi). Empfehlenswert sind dagegen: frisches und gründlich gewaschenes Obst und Gemüse; frisch zubereitete Obst- und Gemüsesäfte; Vollkornprodukte; gut durchgegartes mageres Fleisch und Geflügel; gekochter Schinken; frischer, gut durchgegartes Seelachs, Kabeljau; fettarme Milch; fettarmer Joghurt; fettreduzierte Butter; magerer Käse. Eine rein vegane Ernährung, das heißt eine Ernährung unter Verzicht auf alle tierischen Produkte, führt zu einer mangelhaften Versorgung mit Nährstoffen und beeinträchtigt daher die Entwicklung des Kindes.

Essen ist Genuss. Daher sollten Schwangere versuchen, negative Einstellungen zum Thema Essen möglichst zu vermeiden. Mal eine Portion Pommes mit viel Majonäse? Dem Kind wird es nicht schaden. Wichtig ist, dass sich die Mutter wohl fühlt. Unterm Strich sollte allerdings herauskommen: Senken Sie Ihr Infektionsrisiko, erhöhen Sie Ihre Nährstoff- und Vitaminzufuhr, nicht jedoch Ihre Energiezufuhr. Unter bestimmten Voraussetzungen kann es empfehlenswert sein, während der Schwangerschaft zusätzlich Folsäure, Jod, Eisen und Kalzium aufzunehmen. Trinken Sie ausreichend, am besten, so viel Sie können. Mindestens jedoch 2 Liter Wasser täglich. Den Rest erledigt Ihr Körper dann für Sie und das Kind von ganz allein.

Ein großes Problem ist die Überversorgung der ungeborenen Kinder durch eine übermäßige Nahrungsaufnahme der Mutter. Bis zu 30% der Schwangeren gelten als übergewichtig. Jede Dritte dieser Übergewichtigen leidet unter Schwangerschaftsdiabetes. Das anhaltende Nährstoffüberangebot führt zu einer chronischen Erhöhung des Insulinspiegels im Fötus. Die sich entwickelnden Regelsysteme im Gehirn des Fötus stellen sich konsequenterweise auf diesen erhöhten Pegel ein. Das bedeutet, der Fötus wird auf diesen hohen Insulinpegel, den er von jetzt an als »normal« erkennt, programmiert. Im Gehirn des Kindes entwickelt sich ein an das Essverhalten der Mutter angepasstes Regelsystem. Man kann es auch so ausdrücken: Das Essverhalten des Kindes wird auf einen großen Bedarf programmiert. Das Resultat ist bekannt: Übergewicht des Kindes mit dem erhöhten Risiko, später selbst einen Diabetes und eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Übergewichtige Mütter verursachen also übergewichtige Kinder.

Die Schwangere programmiert durch ihr Essverhalten das ihres Kindes. Sollte es dann nicht auch möglich sein, seinen Fötus und damit das Verhalten und die Fähigkeiten seines Kindes auf andere Art und Weise positiv zu »programmieren«? Tatsächlich gibt es solche Bestrebungen, die unter dem Begriff »Baby-Tuning« zweifelhaften Ruhm erlangt haben. All diese Bemühungen haben eines gemeinsam, sie bringen nichts, außer dass sie die Entwicklung des Kindes im Mutterleib stören. Die Hoffnung, dass die Intelligenz oder die Persönlichkeit des Kindes etwa durch Beschallungen der Bauchdecke der Schwangeren mit Musik positiv beeinflusst werden könnten, ist trügerisch. Das heißt nicht, dass keine Beeinflussungen der Intelligenz oder der Persönlichkeit des ungeborenen Kindes stattfinden können. Nur werden solche Einflüsse über einen Stoffaustausch zwischen der Mutter und ihrem ungeborenen Kind vermittelt.

Alkohol und Nikotin

Das Wohl des Kindes verpflichtet zu einem eindringlichen Rat an jede schwangere Frau: Möglichst keinen einzigen Tropfen Alkohol und keine einzige Zigarette mehr, sobald sie weiß, dass sie schwanger ist. Günstigstenfalls hat sie schon vorher damit aufgehört und bleibt auch nach der Schwangerschaft, mindestens aber während der Stillzeit, abstinent. Auch wenn es schwerfällt: Alkohol und Nikotin sind keine Lebensmittel. Hier geht es nicht so sehr darum, ob sich die Schwangere ohne einen solchen Konsum wohl fühlt oder nicht. Der Gehalt an Alkohol und Nikotin im Blut des Embryos und Fötus ist genauso hoch wie der von alkohol- und nikotinkonsumierenden Müttern. Mütter, die nicht auf den Konsum von Alkohol und Nikotin verzichten wollen oder können, nehmen vermeidbare Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Entwicklung ihres Kindes in Kauf. Dadurch beschränken sie das Grundrecht ihres Kindes auf freie Entfaltung seiner Persönlichkeit. Nur die Mutter selbst ist in der Lage, das Kind vor den Beeinträchtigungen durch Alkoholkonsum und Rauchen zu bewahren. Der Gesetzgeber tut dies nicht.

Mehr als 50 % der Schwangeren geben an, mindestens gelegentlich Alkohol zu trinken. Aber schon mäßiger Konsum von Alkohol durch Schwangere kann zu Beeinträchtigungen führen, wie Verminderung der Intelligenz und anderen psychischen Störungen.

Etwa 20 % der Schwangeren rauchen. Mütter, die während der Schwangerschaft rauchen, fügen ihrem Kind einen erheblichen Schaden zu. Das Nikotin, das sie sich zuführen, verengt ihre Blutgefäße und beeinträchtigt so unter anderem die Durchblutung der Plazenta. Dies führt zu erheblichen Einschränkungen der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des ungeborenen Kindes. Rauchen erhöht so die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Mangelgeburten. Die betroffenen Kinder werden zu früh geboren, haben ein niedriges Geburtsgewicht und sind kleiner als Kinder nicht rauchender Mütter. Die Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft geraucht haben, sind allgemein krankheitsanfälliger und haben ein erhöhtes Risiko, schon bald nach der Geburt den plötzlichen Kindstod zu erleiden. Zu den langfristigen Entwicklungsschäden zählen Lern- und Konzentrationsschwächen, Hyperaktivität, Aggressivität und niedrige Intelligenz.

Der Gehalt an Alkohol und Nikotin im Blut des Embryos und Fötus ist genauso hoch wie der von alkohol- und nikotinkonsumierenden Müttern.

Stress

Stress ist eine überlebenswichtige Reaktion auf Gefahrensituationen. Wie andere Säuger auch reagiert der Mensch auf Bedrohungen mit einer raschen Mobilisierung von Energiereserven. Dies dient der Vorbereitung einer unmittelbar bevorstehenden kurzen Phase stark erhöhter körperlicher Aktivität, die mit einem Flucht- oder Kampfverhalten verbunden ist. Diese primäre Stressreaktion wird über eine Reihe aufeinanderfolgender Hormonfreisetzungen gesteuert. Diese umfassen die Ausschüttung von CRH (Corticotropin Releasing Hormone) und AVP (Arginin-Vasopressin) aus dem Hypothalamus. Dies stimuliert die Ausschüttung von ACTH (adrenocorticotropes Hormon) aus der Hypophyse. Über das Blut gelangt ACTH in die Nebennieren, wo es die Ausschüttung von Glycocorticoiden (GC) stimuliert (Cortisol beim Menschen). Dieses Hormonsystem mit seinen Rückkopplungsschleifen kennzeichnet die sogenannte HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). Stress- und Angsterlebnisse aktivieren die HPA-Achse. Besonders unter chronischen Stressbedingungen werden die Konzentrationen von ACTH und Cortisol im Plasma erhöht. Außerdem hebt Stress die Ausschüttung von CRH in der Plazenta an.

Wie wirken die mütterlichen Stresshormone auf den Fötus? Stressbedingt erhöhte Konzentrationen der mütterlichen Stresshormone erreichen den Fötus in vollem Umfang. Allerdings wird die eigene HPA-Achse des Fötus erst ungefähr am Ende des zweiten Drittels der Schwangerschaft aktiv. Die sich entwickelnden HPA-Achsenfunktionen des Fötus können jetzt stressbedingt

Der Fötus wird genauso »gestresst« wie die Mutter.

über die Mutter aktiviert werden. Der Fötus wird also von nun an genauso »gestresst« wie die Mutter. Tatsächlich verfügt er aber noch über keine Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Diese Stresssignale sind für ihn deshalb völlig sinnlos. Gleichwohl passt er seine HPA-Achse an die chronisch erhöhten Konzentrationen der mütterlichen Stresshormone, die er nicht von den von ihm selbst ausgeschütteten unterscheiden kann, an. Der Fötus stellt sich also schon im Mutterleib auf ein nachgeburtliches Leben unter stressvollen Bedingungen ein. Diese im Mutterleib induzierten Anpassungen der HPA-Achsenfunktionen können bis ins Erwachsenenalter anhalten. Solche Erwachsenen zeigen dann schon in relativ milden Stresssituationen unangemessen heftige Reaktionen ihres Stresssystems, was Störungen des Empfindens und Verhaltens mit sich bringt.

Es gibt einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Stresserfahrungen während der Schwangerschaft und der Entwicklung von Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Störungen der Kinder, die deren späteres Leben nachhaltig beeinträchtigen. Widrige Lebensumstände und Angsterlebnisse während der Schwangerschaft erhöhen zudem die Wahrscheinlichkeit von Frühgeburten und niedrigen Geburtsgewichten. Häufig sind Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern nach pränatalen Stresserfahrungen unter Alltagsbedingungen nicht feststellbar, treten jedoch unter Bedingungen von mildem Stress, wie zum Beispiel dem Einbringen in eine neue Umgebung (Kindergarten, Einschulung), deutlich zu Tage.

Neben schicksalhaften Katastrophen, wie zum Beispiel Kriegen, Erdbeben, Verlust eines Partners, die emotionale Traumata auslösen können, können auch die eher alltäglichen Tragödien, unter denen viele schwangere Frauen oft zu leiden haben, die Entwicklung des Kindes beeinflussen. So stellen ständige Ehestreitigkeiten während der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko dar. Die Entwicklung weiterer Bereiche des kindlichen Gehirns wird durch die pränatalen Stresserfahrungen in Mitleidenschaft gezogen. Es scheinen dabei vornehmlich solche Regionen und Funktionen des Gehirns betroffen zu sein, die eng mit den emotionalen Kompetenzen des Menschen verknüpft sind. Schwangere sollten daher nach Möglichkeit unnötigen, »bösen« Stress vermeiden.

Don't worry, be happy!

Natürlich ist Stress nicht völlig auszuschließen. Auch lassen sich unbefriedigende Lebensumstände nicht immer so ohne weiteres von heute auf morgen verbessern. Daher lautet die Devise: Nur nicht verrückt machen lassen. Von niemandem, nicht von der Mutter, der Familie, der besten Freundin, auch nicht von gutmeinenden Tipps in Zeitschriften und allerlei Ratgebern. Am besten versucht sich die Schwangere so zu verhalten und ihr Umfeld so zu organisieren, dass sie sich möglichst wohl fühlt. Eine gesunde Portion »Egoismus« ist durchaus erlaubt und empfehlenswert. Ein möglichst guter körperlicher und psychischer Status der Schwangeren bieten optimale Voraussetzungen für eine tolle Schwangerschaft und eine gesunde Entwicklung des Kindes. Schwangere, die Freude und Spaß am Leben

**Nur nicht verrückt
machen lassen.**

haben, sich ausgewogen ernähren, Sport treiben, wenn sie es wollen, die züversichtlich in die Zukunft schauen können, bieten so ihrem Kind schon im Mutterleib eine grundlegende und nachhaltige Unterstützung. Dabei kommt der Pflege guter sozialer Kontakte eine große Bedeutung zu. Frauen, die im Verlauf einer ungewollt stressvollen Schwangerschaft Hinwendung und Fürsorge erfahren, weisen eine geringere Konzentration

Ein gutes soziales

Netz ist wichtig.

von Stresshormonen auf, als diejenigen, die eine solche Unterstützung nicht erfahren durften. Ein gutes soziales Netz schützt und fördert die Entwicklung des ungeborenen Kindes genauso wie eine gute Ernährung und körperliche Fitness.

Ein Kind verändert die Welt: Frauen werden zu Müttern, Männer zu Vätern und Paare zu Eltern

1

Margarita Klein, Bernhard Schön

Sie sind schwanger? Wir gratulieren Ihnen herzlich und heißen Sie willkommen zum Beginn einer mindestens 18-jährigen Abenteuerreise. Von jetzt an werden Sie körperlich und seelisch neuartige Erfahrungen machen, Sie werden sich gedanklich mit bisher fremden Themen beschäftigen, und Sie werden einen anderen Platz in der Gesellschaft einnehmen. Wunderbarerweise sind Sie dafür recht gut ausgerüstet, auch wenn Ihnen das bisher nicht bewusst war.

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick geben in die Landschaft der Elternwelt und die Lebensbedingungen dort und Sie ausstatten mit Ideen und Strategien, die es Ihnen erleichtern, sich darin zu orientieren. Und wir möchten Ihnen seelischen Reiseproviand anbieten, der Sie in anstrengenden Momenten stärkt.

Elternwerden und Elternsein sind ein Zustand fortwährenden Wandels. Sie als Frau und Sie als Mann werden sich verändern und daran reifen und wachsen. Auch Ihre berufliche Zukunft wird von Ihrem neuen Status unweigerlich beeinflusst.

Jedes Kind hat zumindest biologisch eine Mutter und einen Vater, und ein Kind entsteht in der Regel aus einer Liebesbeziehung. Auch die Veränderung und Entwicklung dieser Beziehung sind unser Thema.

Wenn das bei Ihnen anders ist, sei es, dass Sie allein mit dem Kind leben werden oder in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft oder in einer Patchworkfamilie, werden Sie sich dennoch von vielen Aspekten angesprochen fühlen.

Eins plus eins macht drei

Eine Frau, die Mutter wird, und ein Mann, der Vater wird, erleben etwas Gemeinsames: Ihr Kind entsteht. Aber sie machen auch sehr unterschiedliche Erfahrungen. Nie im bisherigen Leben wurde so deutlich wie jetzt, dass trotz gesellschaftlicher Gleichstellung, selbstverständlicher Koedukation in den Schulen und weitverbreiteter Unisex-Kleidung aus dem kleinen Unterschied ein großer wird. Die Schwangerschaft findet im Körper der Frau statt, und während dieser neun Monate, am Tag der Geburt und in der Stillzeit

**Aus dem Anerkennen des
Verschiedenen kann
gemeinsame Nähe entstehen.**

sind die Erfahrungen von Frauen und Männern kaum miteinander zu vergleichen. Die tiefe körperliche Erfahrung führt auch zu unterschiedlichen seelischen Entwicklungen. Dies wahrzunehmen und anzuerkennen hilft Frau und Mann, die Besonderheiten ihres eigenen Erlebens und das ihres Partners, ihrer Partnerin zu respektieren. Aus dem Anerkennen des Verschiedenen kann gemeinsame Nähe entstehen.

Eins: Eine Frau wird Mutter

Mit Beginn der Schwangerschaft macht eine Frau die für sie vielleicht überraschende, manchmal sogar überwältigende Erfahrung, dass ihr Körper in bisher nicht gekanntem Ausmaß ihr Leben bestimmt. Nein, eine Krankheit sind Schwangerschaft, Geburt und frühe Mutterschaft nicht. Sie sind sogar Ausdruck großer Gesundheit und Lebenskraft. Dennoch sind sie ein Ausnahmezustand, etwas Besonderes. Wir sind gewohnt, digital zu denken: Ein Mensch ist entweder krank oder gesund. Die besonderen, gesunden Zustände des weiblichen Körpers im Verlauf des Zyklus, während der Schwangerschaft und der folgenden Monate und auch in den Wechseljahren werden entweder übergangen (»Das ist ja keine Krankheit«) oder schnell pathologisiert und medikalisiert. Das deutsche Mutterschutzgesetz ist da hoch zu loben: Es ermöglicht schwangeren Frauen, ihre Arbeit weiter auszuüben und schützt sie gleichzeitig vor besonderen Belastungen. Es gibt ihnen sechs Wochen vor der Geburt die Zeit, die sie brauchen, um ihre Kräfte zu sammeln und sich auf die Geburt vorzubereiten. Nach der Geburt existiert sogar ein

Beschäftigungsverbot für Mütter. Damit wird anerkannt, dass die Zeit des Wochenbetts Schutz vor äußeren Anforderungen erfordert.

Die Erfahrung, dass sich in dieser Lebensphase die Bedürfnisse des Körpers so unübersehbar in den Vordergrund schieben, kann im günstigen Fall dazu führen, dass eine Frau für sich neu definiert, was wirklich wichtig ist für ihr Wohlbefinden: ausreichend Schlaf vielleicht, Bewegung, gute Ernährung, freundliche Begegnungen mit anderen Menschen, Hilfe annehmen zu können, anstelle von Extremem und pausenlos Aufregendem vielleicht eher der Wunsch nach Ruhe und Ausgeglichenheit. Solche Erkenntnisse können sich neu anfühlen, können sogar fremdartig sein. Bisher hatte sie vielleicht ganz andere Vorlieben, und die passen jetzt irgendwie nicht mehr so recht. Manche junge Frau fragt sich fast ärgerlich oder besorgt: »Werde ich jetzt etwa eine Müslitante?« Die eigene Identität, der Blick auf sich selbst, ihre Lebensgewohnheiten, ihre Wünsche und Ziele werden rundum erneuert. Das fordert Energie und Aufmerksamkeit, kann auch mit Irritation und Verunsicherung einhergehen. Die Frage »Wer bin ich?« heißt ja immer »Was für eine Frau, was für ein Mann bin ich?«. Unter dem Eindruck der körperlichen Veränderungen stellt sie sich für eine schwangere Frau früher und unausweichlicher als für einen werdenden Vater. Das macht es ihr trotz möglicherweise auftretender Missempfindungen wie Übelkeit, Müdigkeit oder Reizbarkeit in gewisser Weise leichter als einem Mann, sich den neuen Entwicklungen und Erfordernissen zu stellen. Sie hat nicht die Wahl.

»Werde ich jetzt etwa eine Müslitante?«

Eins: Ein Mann wird Vater

Nein, schwanger ist ein Mann nicht. Auch wenn er noch so sehr bereit sein mag, Anteil zu nehmen von Anfang an: In der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Stillzeit gibt es eine körperliche Symbiose zwischen dem Kind und der Mutter, die ihn in gewisser Weise ausschließt. Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Kinder wird immer wieder betont. Dabei ist allerdings zu beachten, dass seine Aufgaben stets im Zusammenhang mit dem Lebensalter des Kindes zu verstehen sind. Zu Anfang ist das Kind für ihn abstrakt, eine Idee. Er hat keine körperliche Empfindung, die

ihn spüren lässt, dass er jetzt Vater wird. Eigentlich könnte er so weiterleben wie bisher. Jetzt ist es einerseits der Gedanke daran, wie es wohl sein wird, mit dem Kind zu leben, und andererseits die Liebe zu seiner Partnerin, die ihn bewusst werden lassen, wirklich Vater zu werden. Wenn er sich seiner Verantwortung stellt, dann übernimmt er schon während der Schwangerschaft die Aufgabe, Mutter und Kind zu schützen und zu unterstützen. Da er nicht fühlen kann, was seine Frau braucht, ist er in hohem Maße darauf angewiesen, Fragen zu stellen und die Antworten sorgfältig wahrzunehmen. Diese Qualitäten kommen in dem gängigen männlichen Rollenmodell eher weniger vor. Der moderne Ritter möge sich hinter die Dame stellen und ihr den Rücken stärken, damit sie ihre Aufgabe erfüllen kann. In der Regel gibt es wenig Anlässe, um ritterlich kämpfend vor ihr her zu reiten. Es wird voller Einsatz gewünscht, aber es ist zunächst unklar, was genau für ihn zu tun ist.

Ein schwieriger Balanceakt, denn nur wenige Männer mögen zugeben, dass bei allem guten Willen und dem Wunsch, ein liebevoller Vater zu werden, auch Vorbehalte, oft sogar Ängste vorhanden sind, die Erwartungen und Ansprüche als Überforderung erlebt werden. Aber der Versuch lohnt sich! Lernen Sie im Gespräch mit Ihrer Partnerin ganz neue Seiten Ihrer Beziehung kennen. Und suchen Sie den Austausch mit anderen Männern, die ähnliche Erfahrungen machen: In speziellen Angeboten der Geburtsvorbereitung für werdende Väter finden Sie Gelegenheit dazu.

Ein Mann auf dem Wege dahin, ein Vater zu werden, hat die Chance, neue Qualitäten zu entwickeln: Aufmerksamkeit, Zuwendung, Unterstützung; und dies, ohne sich und seine Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit für gemeinsame Kuschelzeiten. Körperliche Nähe und Berührung helfen Ihnen und Ihrer Partnerin zueinander zu finden und auch das Unsagbare auszudrücken. Ab dem sechsten Monat haben Sie immer wieder einmal das Glück, bei leichten Streicheleinheiten für Ihre Frau Reaktionen vom Kind zu spüren – es scheint tatsächlich auf Ihre zärtlichen Bauchspiele zu antworten, und Sie können allmählich eine intensivere Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen.

Ein Mann auf dem Wege dahin, ein Vater zu werden, hat die Chance, neue Qualitäten zu entwickeln: Aufmerksamkeit, Zuwendung, Unterstützung; und dies, ohne sich selbst und seine Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren.

Drei

Das Kind ist die große Unbekannte in der Familiengleichung. Es ist nicht vorherzusehen und kaum zu beeinflussen, mit welchem Temperament das Kind auf die Welt kommen wird. Wird es seinen Eltern die Eingewöhnung leicht machen, weil es ruhig ist und seine Bedürfnisse nach Essen, Zuwendung, Anregung und Ruhe deutlich zeigt? Oder ist es empfindsam und reagiert auf neue Reize eher erschrocken? Ja, natürlich beeinflussen Eltern die Entwicklung ihrer Kinder mit ihrem Verhalten. Und gleichzeitig steht die Entwicklung der Eltern in einem zirkulären Zusammenhang mit den besonderen Eigenarten des Babys.

Der Übergang von einer Zweier- zu einer Dreierbeziehung weckt überraschende Gefühle. Auch in einer Familie gilt die Regel, dass ein Mensch zur selben Zeit immer nur mit einem anderen kommunizieren kann. Da das Baby seine Ansprüche nach der Geburt unmissverständlich deutlich machen wird, ist es unausweichlich, dass derjenige der beiden Erwachsenen, der das Kind nicht gerade auf dem Arm hält oder wickelt, vielleicht ein Gefühl des Ausgeschlossenseins erlebt. Und es ist nicht ganz leicht, bei der notwendigerweise in der ersten Zeit nach der Geburt unterschiedlichen Rollenverteilung Lösungen zu finden, die von allen als gerecht empfunden werden. Betrachten Sie jede Phase als vorübergehend: Schon in wenigen Monaten sind ganz neue Dinge möglich. Je älter das Kind wird, umso leichter können Berufstätigkeit, Hausarbeit, Versorgungszeiten und Spiel mit dem Kind gleichmäßiger so verteilt werden, wie es Ihnen beiden entspricht.

Drei plus zwei und zwei

Die zukünftigen Eltern spüren schon während der Schwangerschaft, dass sie nicht mehr länger nur Tochter oder Sohn, sondern auch selbst Mutter und Vater sein werden, Leben weitergeben, aber auch selbst vergehen werden. Viele Männer und Frauen beginnen, sich in dieser Zeit zum ersten Mal für ihre Wurzeln zu interessieren: War ich ein pflegeleichtes Baby, ein lebhaftes kleines Kind, viel stiller als meine Geschwister? Und sie nehmen Kontakt zu

Die zukünftigen Eltern spüren schon während der Schwangerschaft, dass sie nicht mehr länger nur Tochter oder Sohn, sondern bald auch selbst Mutter und Vater sein werden, Leben weitergeben, aber auch selbst vergehen werden.

ihren Eltern auf, um zu erfahren, welches Bild von einem Vater, einer Mutter sie mit sich tragen und für ihre neue Rolle besser kennen lernen und vielleicht verändern wollen. »Was warst du für eine Mutter, hast du dir Zeit für mich genommen, bist du längere Zeit zu Hause geblieben?« ... »Und wie warst du als Vater, konntest du mit mir als Baby etwas anfangen?« ... Und wie erinnere ich mich an meine Mutter, an meinen Vater?

Beim Austausch mit dem Partner, der Partnerin über die eigene Kindheit wird es viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede geben: Auf diese Art und Weise hat sich der Vater mit dem Sohn auseinandergesetzt, so hat sich die Tochter mit der Mutter identifiziert. Ihren Vater hat die Tochter vielleicht nur selten gesehen, die Mutter hat den geliebten Sohn womöglich immer verwöhnt. Oder es war noch ganz anders ...

Wenn sich ein Baby ankündigt, müssen sich auch die Eltern des jungen Paares erst einmal in die neue Rolle hineinfinden. Sie werden jetzt Großvater und Großmutter sein, obwohl sie vielleicht noch mitten im Leben stehen, ihrem Beruf nachgehen und sich so gar nicht fühlen

Gehen Sie mit Ihren Eltern pfleglich um: Ihre und die Eltern Ihres Partners werden die Großeltern sein und sind allein schon deshalb für das Kind bedeutungsvoll.

wie Oma oder Opa. Andere werdende Großeltern können es womöglich gar nicht erwarten und zeigen ihre »gute Hoffnung« durch ständiges Nachfragen oder ungebetenen »Expertenrat«. Gehen Sie dennoch mit Ihren Eltern pfleglich um: Ihre und die Eltern Ihres Partners werden die Großeltern sein und sind allein schon deshalb für das Kind bedeutungs-

voll. Vielleicht können Sie sich sogar darauf freuen, dass sie Sie unterstützen und das Enkelkind später gern betreuen werden.

Alles im Fluss: Elternsein im gesellschaftlichen Wandel

All diese Entwicklungsprozesse sind individuell und intrafamiliär. Gleichzeitig sind sie eingebettet in den historischen und sozialen Rahmen, in dem diese Familie lebt. Dieser Rahmen bestimmt, welche Belastungen oder Unterstützung Familien erhalten, und er liefert die jeweils gültigen Bewertungsmaßstäbe, die an das Verhalten der Frau, des Mannes und des Kindes angelegt werden. Was als eine gute Mutter, ein guter Vater, ein gutes Kind gesehen wird, verändert sich im Kontext des gesellschaftlichen Wandels.

Heute ist eine gute Mutter ganz selbstverständlich auch berufstätig. Die Rechtsprechung zum neuen Unterhaltsgesetz Anfang 2009 macht deutlich, dass eine alleinerziehende Frau (seltener: ein Mann) nach dem dritten Geburtstag des Kindes nur noch Anspruch auf Unterhaltszahlungen durch den anderen Elternteil hat, wenn die konkreten Umstände das erfordern. Eine junge Mutter weiß heute, dass sie sich im Zweifelsfall selbst um ihre Absicherung kümmern muss – und viele Frauen wollen auch gar nicht vom Partner finanziell abhängig sein. War bis vor einigen wenigen Jahren die frühe Berufstätigkeit von Müttern mit dem Ruch der Rabenmutter verbunden, so wird eine Frau heute schon bald nach der Geburt daran denken, wie sie sich und ihre Kinder auch materiell alleine oder mit dem Partner gemeinsam versorgen kann. Ob sie selbst und das Kind dieser Herausforderung emotional gewachsen sind, ob sie Beruf und frühe Mutterschaft wirklich gut vereinbaren kann, ist heute gesellschaftlich so wenig von Interesse wie vor einigen Jahren der Wunsch vieler Frauen, wieder arbeiten zu dürfen. Was eine gute Mutter ist, bestimmt eher das gesellschaftliche Umfeld als die eigenen Wünsche und die Empfindungen der Frau.

Auch die Vorstellung vom »guten Vater« hat sich während der letzten Jahrzehnte stark verändert, Vorbilder gibt es immer noch zu wenige, Ansprüche dafür umso mehr. Stark soll er sein und freundlich, toben, aber auch zärtlich sein, Körperkontakt, doch bitte keine »Übergriffe«; Verlässlichkeit wird erwartet, aber wo soll er die Sicherheit hernehmen? Gleichbleibend hoch ist in allen Umfragen der Wunsch junger Männer, nach der Familiengründung viel Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Tatsächlich aber steigen die meisten Väter sofort nach der Geburt mit doppeltem Eifer wieder in den Job ein – gilt es doch, als vorübergehender Alleinverdiener das Auskommen für die Familie zu sichern. Trotzdem möchte fast jeder Vater seine Berufstätigkeit mit dem Familienleben in Einklang bringen. Das kann zu einer ähnlichen Doppelbelastung führen, wie sie in den letzten Jahrzehnten für berufstätige Mütter hinreichend beschrieben worden ist. Auch wenn die Politik den Einsatz von Vätern in der Familie fordert und fördert, ist noch längst nicht jeder Arbeitsplatz darauf eingerichtet, dass ein Mann einige Monate aussteigt und in den folgenden Jahren pünktlich nach Hause geht oder seinen An-

Fast jeder Vater möchte seine Berufstätigkeit mit dem Familienleben in Einklang bringen. Das kann zu einer ähnlichen Doppelbelastung führen, wie sie in den letzten Jahrzehnten für berufstätige Mütter hinreichend beschrieben worden ist.

spruch auf freie Tage wegen eines kranken Kindes geltend macht. So ist es weiterhin ein täglich geprobter Spagat für den Mann, erfolgreich im Beruf zu sein und gleichzeitig fürsorglich am Aufwachsen der Kinder teilzunehmen.

Im günstigen Fall kann ein Elternpaar nach einigen Jahren zurückblicken und sagen: Wir haben es geschafft. Vermutlich wird es dann in der Vergangenheit immer wieder Anpassungen und Veränderungen gegeben haben. Es muss nicht zu jedem Zeitpunkt das Verhältnis aus Familienzeit und Gelderwerb völlig gleich gewesen sein. Mal hat vielleicht er und mal sie intensiver im einen oder im anderen Bereich gearbeitet. Wenn es geglückt ist, haben beide mit hoher Wahrscheinlichkeit beide Arbeitsbereiche als notwendig, sinnvoll und wertvoll gewürdigt und die Leistung des Partners, der Partnerin respektiert. Und sie haben erfahren, dass sie sich gegenseitig vertrauen können, füreinander einstehen, dass sie sich gegenseitig unterstützen und jeder seinen Part verlässlich erfüllt.

Selbstmanagement in der Partnerschaft

Wenn zwei erwachsene Menschen eine Partnerschaft eingehen und daraus ein gemeinsames Kind entsteht, erwächst eine große Nähe, die durch das gemeinsame Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett noch vertieft wird. Vertrauen und Hingabe sind Qualitäten einer tiefen Beziehung.

Kinder- und Haushaltsversorgung sind ebenso viel wert wie Arbeit für den Gelderwerb – das gilt für beide Seiten! Und: Hüten Sie sich vor allem davor, aus Ihrer jeweiligen Tätigkeit Sonderrechte abzuleiten.

Gleichzeitig ist es unerlässlich, dass jeder die Verantwortung für sich selbst, die Gestaltung seines Alltags und seinen Gefühlshaushalt übernimmt. Es ist nicht Ihr Partner/Ihre Partnerin, der/die Sie ärgert, Sie selbst ärgern sich – er oder sie bietet Ihnen vielleicht nur den willkommenen Anlass.

Neben den vielen guten Gefühlen füreinander helfen konkrete Absprachen zur Organisation des Alltags, zum Umgang mit Zeit und Geld, um den häuslichen Frieden zu erhalten, auch in Zeiten größerer Belastung. Erkennen Sie an, dass jeder vermutlich sein Bestes gibt. Kinder- und Haushaltsversorgung sind ebenso viel wert wie Arbeit für den Gelderwerb – das gilt für beide Seiten! Und: Hüten Sie sich vor allem davor, aus Ihrer jeweiligen Tätigkeit Sonderrechte abzuleiten.

Es gibt Tageszeiten, in denen der eine fürs Geldverdienen, die andere für Kind und Wohnung zuständig ist. Außerhalb dieser Kernzeiten gilt die Vereinbarung, dass Sie beide Kinderbetreuung und Haushalt verantworten bzw. sich diese Arbeiten teilen.

Schenken Sie sich gegenseitig zwei Stunden pro Woche für die eigene Erholung, »Eigenzeit« ohne Kind und auch außerhalb der Wohnung.

Handeln Sie miteinander für beide Seiten akzeptable Lösungen aus. Ein guter Handel besteht immer aus einer Balance zwischen Geben und Nehmen.

Auch die Paarbeziehung will gepflegt sein! Sie braucht Intimität, Zuwendung und Zeit zu zweit, um etwas Gemeinsames zu unternehmen oder Gemeinsamkeit zu erleben.

Schenken Sie sich gegenseitig zwei Stunden pro Woche für die eigene Erholung, »Eigenzeit« ohne Kind und auch außerhalb der Wohnung.

Ressourcenkoffer

Sie stehen am Beginn einer aufregenden Zeit – oder sind schon mittendrin. Für den Fall, dass Ihnen einmal alles zu viel wird, greifen Sie in den Notfallkoffer und wählen eine oder mehrere der folgenden Ideen aus:

Sorgen Sie gut für Ihren Körper – essen, trinken, schlafen Sie ausreichend.

Setzen Sie die natürlichen Zaubermittel gegen Stress ein – Bewegung, frische Luft und Tageslicht.

Gestatten Sie sich Ihre Gefühle – und dem Partner seine –, und sprechen Sie darüber.

Freuen Sie sich über die kleinen Dinge des Alltags, danken Sie für das, was das Leben Ihnen schenkt, und bewältigen Sie Chaoszeiten mit Humor.