

Vista informiert: Alles rund um Ihre Gesundheit

Krise und Entwicklung

Kaum ist das erste Baby da, beginnen die Geburtswehen der neuen Familie. Das ungewohnte Leben zu dritt verlangt den frischgebackenen Eltern viel ab, manchmal fast zu viel. Es ist eine Zeit der Krise, aber auch eine Zeit der Entwicklung.

Endlich: Das Baby ist da, aus der eingespielten Zweierbeziehung eine Dreiergemeinschaft geworden, in deren Mittelpunkt das Neugeborene steht.

Während der ersten Zeit nach der Geburt sind die Rollen in den meisten Fällen klar abgesteckt: Die Mutter – dank Mutterschaftsurlaub auch die berufstätige – kann zu Hause bleiben, der Vater geht weiterhin der Erwerbstätigkeit nach. Dennoch droht das Leben der Eltern durcheinanderzugeraten, denn kaum auf der Welt, bestimmt das Neugeborene den Lebensrhythmus kräftig mit. Da es mit lautem Schreien auf seine Bedürfnisse aufmerksam macht, wird sich auch beim Vater bald ein Schlafmanko einstellen.

Tagsüber stehen dann bei der Mutter die alltäglichen Hausarbeiten an, die bisher meist ganz «nebenbei» bewältigt wurden. Und vom «stolzen Vater» wird im Betrieb erwartet, dass er seine Leistungen mindestens so gut wie bis anhin erbringt. Kein Wunder, dass sich beide Elternteile durch die Doppelbelastung bald gestresst und überfordert fühlen.

Daueraufgabe: neue Rollen erlernen

In den ersten Wochen müssen die jungen Eltern lernen, ihre Rollen neu zu definieren. Den grösseren Teil der Säuglingspflege wird naturbedingt die junge Mutter übernehmen müssen. Möchte ihr Partner sie entlasten, stehen Aufgaben an, um die er sich bisher vielleicht nie hat kümmern müssen: Einkaufen, Staubsaugen, Bügeln, Kochen. Das wird kaum von heute auf morgen reibungslos klappen.



Beide Elternteile brauchen Zeit, in die neuen Rollen hineinzuwachsen – so wie sie lernen müssen, das Neugeborene zu verstehen: Warum schreit, quengelt oder weint es? Und wann ist das Kleine ernsthaft krank und braucht einen Arzt?

Was für eine harmonische Paarbeziehung gilt, hat in einer jungen Familie erst recht Gültigkeit: In Rollen hineinwachsen heisst nicht, dass diese fest umrissen und unveränderlich sind und dass man sich, einmal in sie hineingeschlüpft, ausruhen kann. Im Gegenteil: Eine lebendige Beziehung ist nie statisch, sondern dynamisch und erfordert laufend neue Anpassungen. Nicht nur muss Neues gelernt werden; es heisst auch, Altes loszulassen. Manchmal noch schneller, wie wenn das Baby in neue Kleidchen hinein- und ebenso schnell wieder aus ihnen hinauswächst.

Eine schwere, schöne Zeit

Die Pflege eines Säuglings verschlingt nicht nur viel Zeit, sondern fordert von Mutter und Vater viel physische und psychische Energie. Das ganze Leben scheint durcheinandergeraten zu sein: Die neue Familie macht «Geburtswehen» durch. Zu wissen, dass dies die Regel und nicht die Ausnahme ist, kann vielen Betroffenen helfen, die «maximale Belastungsprobe», wie es eine zweifache Mutter ausdrückte, gelassener durchzustehen.

«Es ist eine schwere Zeit, beim ersten Kind ist alles neu. Oft habe ich mich gefragt «Was mache ich falsch?», wenn ich erst um neun Uhr morgens dazu gekommen bin, mir einen Instant-Tee anzurühren und dabei durchs Fenster gesehen habe, wie die Nachbarin mit ihren drei Kleinen bereits vom Einkaufen zurückkommt.» «Keine Entwicklung ohne Krise – keine Krise ohne Entwicklung», lautete die Essenz eines Seminars des weltbekannten Psychiaters Nossrat Peseschkian. Diese Erkenntnis kann überforderten Müttern helfen, ihre Langsamkeit und Unbeholfenheit anzunehmen und sich nicht noch mehr stressen zu lassen.

Auf vieles Liebgewordene muss verzichtet werden: Kinobesuche, der Abend im Sportverein, ein Tanzabend, das Sich-Treffen mit Freunden. Manche Beziehungen – vor allem jene zu kinderlosen Freunden – laufen Gefahr, einzuschlafen. Auch künstlerisch-kreative Betätigungen kommen oft in dieser Phase meist zwangsläufig zum Erliegen. Dabei wären sie willkommene Gelegenheiten zum Tanken neuer Energien.

Freiräume schaffen

Wo es das Beziehungsnetz oder die finanzielle Lage erlaubt, können gewisse Arbeiten an Dritte delegiert werden. Grosseltern und Verwandte, später auch Gotte, Götti oder ein Babysitter können die Betreuung des Babys für ein paar Stunden übernehmen. Die bisher fast rund um die Uhr mit dem Kind beschäftigte Mutter hat dann plötzlich Zeit, sich wieder einmal ohne Stress die Haare zu waschen, zu duschen, ein warmes Bad zu nehmen, Maniküre zu machen, wieder einmal durch die Stadt zu bummeln. Solche «Kleinigkeiten» werden

plötzlich zu Highlights – zu willkommenen Energiespendern im arbeits- und aufopferungsreichen Alltag. Ebenso können sich Freiräume eröffnen, die für die Paarbeziehung eminent wichtig sind: Ein gemeinsamer Spaziergang, ein Essen zu zweit, alte Freunde treffen, miteinander ein Museum besuchen.

Ein Schlüssel zu mehr Ruhe und Glück heisst Achtsamkeit. «Denn», wie Marie Mannschatz, Autorin von «Buddhas Anleitungen zum Glücklichsein» formulierte, «ohne Achtsamkeit sind wir gar nicht in der Lage, aus Erfahrungen zu lernen und alte Gewohnheiten loszulassen.» Kleine tägliche Meditationen, Gedenkpausen, Rituale können den Eltern helfen, mehr Gelassenheit in diese hektische Lebensphase zu bringen.

Gefühle und der Baby-Blues

Das Mehr an innerer Ruhe kommt auch dem Baby zugute. Denn es hat ein feines Sensorium für die Gefühle und Ängste seiner Bezugspersonen und wird entsprechend reagieren.

Apropos Gefühle: Hochs und Tiefs erlebt die Mutter nach der Geburt besonders intensiv. Hormonbedingt folgt bei 60 bis 80 Prozent der Frauen den Glücksgefühlen nach der Geburt der Baby-Blues: Die Mutter fühlt sich traurig, muss oft weinen. Diese Phase geht schnell vorüber; wer sie annimmt, kann einen neuen Zugang zu seinen Gefühlen gewinnen.

Spielend die Welt erkunden

Vielfach ist die Sorge um das Wohlergehen des Kleinen allzu gross – die Eltern schränken sich mehr ein, als nötig wäre. Gibt es nicht Eltern, die ihr Baby auf Besuche und Treffen mitnehmen und es ganz unkompliziert füttern, wenn es Zeit ist?

Spiele: Je älter das Kind wird, desto mehr bieten sie sich an, gemeinsam mit dem Kind die Zeit kreativ und bereichernd zu nutzen. In der Geborgenheit des Spiels die Welt erkunden, hinterlässt bei den Kleinen oft tief sitzende Erinnerungen – Schätze, die sie schützend begleiten und auch dann noch wirken, wenn die Heranwachsenden selber Eltern oder Grosseltern geworden sind.

Info

Eltern können sich bei der Betreuung ihres Kindes überfordert fühlen, sei es aus seelischen oder auch materiellen Gründen. Für jene, die keine Hilfe im persönlichen Netzwerk finden, können folgende Stellen (Auswahl) eine erste Anlaufstelle sein:

www.muetherhilfe.ch
Stiftung Mütterhilfe
Badenerstrasse 18
8004 Zürich
Tel. 044 241 63 43
Fax 044 291 05 12
info@muetherhilfe.ch

www.muetherberatung.ch
www.profamilia.ch
www.muetherzentrum.ch
www.alleinerziehend.ch
www.svamv-fsfm.ch