



Mit einem  
Vorwort von  
Jörg Pilawa

Tatkräftige  
Unterstützung  
für den schönsten  
Job der Welt

# Das welcome Eltern- buch

Rose Volz-Schmidt

 KÖSEL



## Die Autoren



© wellcome GmbH

**Rose Volz-Schmidt**, Sozialpädagogin und Supervisorin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Hamburg. Über 20 Jahre war sie Leiterin zweier Familien-Bildungsstätten. Seit 2009 ist die Gründerin der gemeinnützigen wellcome GmbH auch deren geschäftsführende Gesellschafterin. Rose Volz-Schmidt wurde zweimal als Social-Entrepreneurin ausgezeichnet, erhielt den Prix Courage und ist Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.



© wellcome GmbH

**Gesa Bahr**, Dipl.-Pädagogin, Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin. Sie ist alleinerziehende Mutter und lebt mit ihren beiden Töchtern in Hamburg. Seit 15 Jahren gibt sie Kurse für Schwangere und junge Mütter und berät Familien zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Baby und Elternsein. Bei wellcome ist sie seit zehn Jahren als Koordinatorin tätig.



**Regine Wagenblast**, M.A. Kunstgeschichte, Musikwissenschaft und Germanistik, seit 2009 stellvertretende Geschäftsführerin bei wellcome und von Beginn an verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit. In Text und Bild bringt sie die Themen erstes Lebensjahr, Elternschaft und Frühe Hilfen an ein breites Publikum und zeigt, dass Familie auch unter stark veränderten gesellschaftlichen Bedingungen von Anfang an gelingen kann.



**Volker Höinghaus**, Journalist und Autor. »Männerbeauftragter« dieser Buchproduktion. Nach Redaktionsstationen in Bielefeld und Berlin freiberuflicher Autor sowie Identitäts-Coach für Organisationen. Entdeckte und vertiefte für sich das existentielle Thema Männer-Identität. Vor diesem Hintergrund entwickelte er die Charaktere Lea und Marc und schreibt deren Geschichte bereits weiter.

Meine Aufgabe bestand darin, die von *wellcome* entwickelte Buch-Struktur auch unter dem Gesichtspunkt der Markenpflege zu ergänzen.

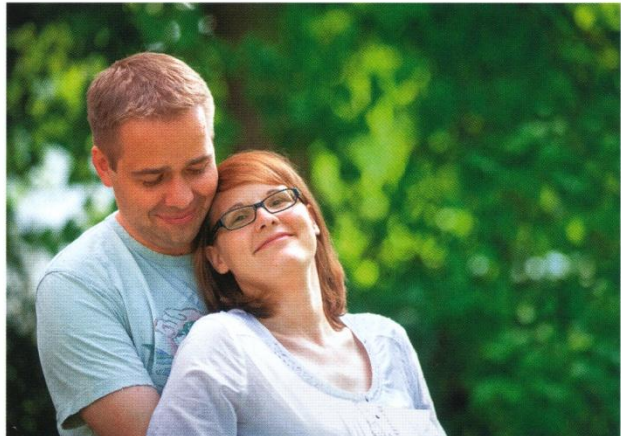
Weiterhin habe ich eigene Recherche-Ergebnisse zu den fachlichen Themen eingebracht.

Zudem war ich Text-Chef.



# Inhaltsverzeichnis

|                                               |           |                                         |    |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|----|
| Vorwort Jörg Pilawa                           | 10        | Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen |    |
| Vorwort Rose Volz-Schmidt                     | 11        | »Erwartest du Zwillinge?«               | 29 |
| <b>Kapitel I</b>                              |           | Wissensschätze – Experteninterview      |    |
| <b>Eltern in der Schwangerschaft</b>          | <b>13</b> | Sex in der Schwangerschaft:             |    |
|                                               |           | Sie will mehr – er weniger              | 31 |
| Zehn schöne Dinge genießen                    |           | Warum hat uns keiner gesagt ...         |    |
| Träume, Action, Candlelight-Dinner            | 15        | ... dass ein Kinderzimmer am Anfang     |    |
|                                               |           | überflüssig ist?                        | 34 |
| Zwei Welten – eine Mission                    |           | Organisiertes Chaos                     |    |
| Ihre Hoffnung – seine Hoffnung oder:          |           | Die erste Zeit gut vorbereiten          | 36 |
| Mutter werden – Vater werden                  | 16        | Feen, Engel und starke Hände            |    |
| Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden  |           | Direkt nach der Geburt                  | 38 |
| Fixierung auf den Entbindungstermin           | 19        |                                         |    |
| Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?      |           |                                         |    |
| Schon ganz beim Kind oder noch                |           |                                         |    |
| voll im Job?                                  | 20        |                                         |    |
| Wunsch nach mehr »Wir-Gefühl«                 | 20        |                                         |    |
| Wenn beide noch sehr mit dem Job verbunden    | sind 22   |                                         |    |
| Zwischen »Ich« und »Wir«                      | 22        |                                         |    |
| Unterschiedliche Fixierungen: Sie aufs Baby – |           |                                         |    |
| er auf den Job                                | 23        |                                         |    |
| Miteinander reden – Lösungen finden           |           |                                         |    |
| Zeitreise: Wenn das Baby da ist ...           | 26        |                                         |    |





## Kapitel 2 Eltern in den ersten beiden Wochen 41

Zehn schöne Dinge genießen  
Kuscheln, Chaos und große Gefühle 43

Zwei Welten – eine Mission  
Ihre Schmerzen – seine Stärken:  
Babys langer Weg zum Licht 44

Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden  
Zu viel Besuch im Wochenbett 51

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?  
Flitterwochen zu dritt oder drei Singles  
wachsen zusammen? 52

Zeit fürs Kennenlernen nehmen 52 | Alles  
kreist um Ihr Baby 52 | Schwindende Bindung  
zum Partner? 55 | Präsenz und Fürsorge des  
Vaters 55 | Baby-Blues & Postpartale  
Depression 55

Miteinander reden – Lösungen finden  
Das wünsch ich mir von dir ... 56

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen  
»Das Meeting am Montag ist  
ungeheuer wichtig!« 57

Wissensschätze – Experteninterview  
Königin im Wochenbett –  
Der Wissensschatz einer Hebamme 59

Warum hat uns keiner gesagt ...  
... dass der Tag mit Baby  
24 Stunden hat? 64

Organisiertes Chaos  
Sich schützen und Kraft tanken 65

Feen, Engel und starke Hände  
Beratungen 67



### Kapitel 3

#### Eltern von der 3. Woche bis zum 3. Monat 71

Zehn schöne Dinge genießen  
Entspannung, Glück und Babylächeln 73

Zwei Welten – eine Mission  
Tag X: Sie zu Haus' und er hinaus –  
Nähe durch das Baby 75

Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden  
Erziehen statt verwöhnen 78

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?  
Zwei Lebenswelten oder  
doch vereint? 79

Für die eigene Entlastung sorgen 79 | Wenn  
sich Ihr Partner zurückzieht 80 | Wenn Sie als  
Vater mehr Zugang zum Baby wünschen 80 |  
Wenn Väter nur noch Last verspüren 80 |  
Mögliche Eifersucht des Vaters 80

Miteinander reden – Lösungen finden  
Papazeit von Anfang an ... 82

Austausch über Zeitstruktur 82 | Zweisamkeit  
des Vaters mit dem Baby 83 | Kompetenz des  
Vaters während seiner Babyzeit 83 | Souverä-  
nität des Vaters während seiner Babyzeit 84 |  
Nächtliches Aufstehen des Vaters 84

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen  
»Das Baby hat doch  
bestimmt Hunger!« 85



Wissensschätze – Experteninterview  
Das Fundament fürs Seelenglück –  
Wie Sie den Grundstein legen 86

Warum hat uns keiner gesagt ...  
... dass ein Baby alle  
Pläne umschmeißt? 90

Organisiertes Chaos  
Den Alltag strukturieren 93

Feen, Engel und starke Hände  
Kurse und Elterntreffs 95

### Kapitel 4

#### Eltern vom 4. bis zum 8. Monat 99

Zehn schöne Dinge genießen  
Zeit allein, zu zweit, zu dritt 101

Zwei Welten – eine Mission  
Sonnenstrahlen fangen, Gefühle  
entdecken – Wachstum  
durch das Kind 102



### Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden

Dem Muttermythos erliegen 106

### Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?

Liebespaar oder nur noch

Mama und Papa? 108

Wieder persönliche Freiräume entwickeln 108 |  
Sehnsucht nach dem Wiedereinstieg 111 |  
Zweifel am Wiedereinstieg 111 | Elternzeit  
für Väter 111 | Als Vater die gewünschte Rolle  
klären 111 | Enttäuscht über einen zurück-  
haltenden Vater? 112 | Das Paargefühl  
auffrischen 112 | Wenn Mütter nur zärtlich  
zum Baby sind ... 113 | ... und Väter eifer-  
süchtig werden ... 113 | ... oder vom Vater  
die Distanzierung ausgeht 113

### Miteinander reden – Lösungen finden

Babyfreie Zeiten ... 114

Gemeinsam lachen und genießen 115 |  
Regelmäßige Auszeiten für sich allein 115 |  
Babysitter: Wer könnte es sein? 115 | Wie  
denken Sie als Paar über Fremdbetreuung? 115

### Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen

»Meiner sitzt schon!« 117

### Wissensschätze – Experteninterview

An der Brust liegt jetzt das Baby –

Alte Väter, neue Väter 118

### Warum hat uns keiner gesagt ...

... dass sich der Freundeskreis  
einschneidend verändert? 124

### Organisiertes Chaos

Einen Tagesrhythmus finden 125

Beobachten Sie Ihr Baby 125 | Führen Sie  
Regelmäßigkeiten ein 126 | Ihre eigenen  
Bedürfnisse bewusst machen 126 | Achten Sie  
auf Verlässlichkeit 126 | Manchmal geht auch  
Mama vor 126

### Feen, Engel und starke Hände

Kinderbetreuung 129

## Kapitel 5

### Eltern zwischen dem 9. und

12. Monat 135

### Zehn schöne Dinge genießen

Auf zu neuen Ufern 137

### Zwei Welten – eine Mission

Alpha-Softie oder starker Kerl? –

Wohin soll die Reise gehen? 138



Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden  
Das Gras wächst schneller,  
wenn man daran zieht 142

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?  
Nest»verhaftet« oder  
flügelschlagend? 144

Wenn Lebenswelten auseinanderdriften 144 |  
Allein und abgesondert vom Rest der  
Welt 146 | Orga, Orga, Orga 146 |  
Als »Arbeitstier« für Ressourcen-Schutz  
sorgen 146 | Als Vater mehr Zugang zum  
Kind erhalten 147 | Wenn das Leben mit  
Baby anders ist als erträumt 147 | Furcht  
vor Trennung vom Kind und der Anforderung  
im Job 148

Miteinander reden – Lösungen finden  
Das alte Leben neu entdecken ... 149  
Feierabend 149 | Zeit nur für sich 149 |  
Wochenende 149 | Urlaub 150 |  
Zukunftsvisionen 150

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen  
»Du musst doch noch  
nicht arbeiten« 152

Wissensschätze – Experteninterview  
Wer weint denn da? – Gut in den  
Krippenalltag starten 154

Warum hat uns keiner gesagt ...  
... dass Muttersein so ausfüllend  
sein kann? 158

Organisiertes Chaos  
Beruf und Familie managen 159

Absprachen mit Ihrem Arbeitgeber 159 |  
Die geeignete Betreuung für Ihr Kind 159 |  
Eingewöhnung in die Betreuung 160 | Einen  
Plan B aufstellen 160 | Familienfreundliches  
Unternehmen 160 | Den Haushalt neu  
strukturieren 161 | Weniger ist mehr 161 |  
Berufliche Perspektiven gemeinsam planen 161

Feen, Engel und starke Hände  
Hilfen im Alltag 162

Anhang 167

Register 168

Dank des Verlags 171

Die Autoren 172

## Impulse

Kommunikationstipps 23

Die »Neuen Väter« –  
und ihre Hormone 50

Stressreduktion 91

Rituale 127

Der erste Geburtstag! 164



## Zwei Welten – eine Mission

# Ihre Hoffnung – seine Hoffnung oder: Mutter werden – Vater werden

Lea

»Frühstücken. Herrlich! Bei dem Appetit kommt bestimmt ausreichend beim Baby an. Und ehrlich gesagt, ich genieße das. Muss es ja sogar so machen! Futtern zum Besten meines Kindes. Endlich kein angstvoller Blick mehr auf die Waage. Mein Frauenarzt sieht es zum Glück auch locker. Beim letzten Termin kam dann allerdings der Hinweis »Frau Gosch, denken Sie auch an die Zeit nach der Geburt.« Ach was! ... Darum kümmere ich mich später. Jetzt bin ich mit »Größerem« beschäftigt.

Ich gefalle mir. Super. Ganz neue Erfahrungen vor dem Spiegel. Dieses Selbstbewusstsein könnte ruhig bleiben ... Auch die Brüste. Wow! Überhaupt: Jede meiner Kurven ist echt scharf! Wunderbar weiblich. Und das glänzende Haar! Mit den teuersten Spülungen hat das vorher nicht geklappt.

Anstrengend ist nur, dass ich hauptsächlich ans Essen denke – oder an Sex. Oder ich bin müde. Manchmal auch alles gleichzeitig. Aber vor allem: Sex. Das hat wohl im vierten

Monat angefangen: Seitdem könnte ich Marc ständig anfallen. Ehrlich gesagt, nicht nur Marc. Ich bin schon etwas verwirrt. So kenne ich mich gar nicht.

Apropos Marc ... Manchmal geht er mir schon auf die Nerven. Wenn er zum Beispiel mit seinen Jungs loszieht: »Hallo?! Mutter Erde an Mars-Marc: Ist dir eigentlich klar, dass du VATER wirst?!« Und zwar einer, der schon jetzt die Verantwortung für drei Personen trägt?!« Ich hoffe doch sehr, dass er in die Rolle so langsam hineinwächst.

Ob Marc wohl ein guter Papa wird? Manchmal ist er ja selbst noch ein halbes Kind. Na ja, aber bin ich eine gute Mutter? Wer weiß das schon. Ach was, wenn das Kleine erst mal da ist, dann wird sich alles fügen. »Nicht wahr, winziger Vincent, mein wundervolles Baby. Planschst du schön? Bald kommst du zu uns. So richtig. Und du hast bestimmt ganz weichen goldenen Flaum auf dem Kopf. Und bist das hübscheste Baby, das jemals geboren wurde!«

Ach je, dieses ständige Warten auf DEN Tag! So viel Zeit zum Nachdenken. Bis vor

Kurzem noch im Job. Die Arbeit hat mir viel gegeben. Und jetzt: warten. Futtern. Wollust. Warten. Futtern. Und grübeln, was das Zeug hält. Hätte nie gedacht, dass ich mal so perfekt mein Gedankenkarussell in Fahrt halte.

Vor allem diese Angst davor, mich nicht richtig vorzubereiten. Habe ich auch an alles gedacht? Natürlich auch davor, mit den vielen neuen Aufgaben gar nicht klarzukommen. Und irgendwann möchte ich ja auch wieder arbeiten. Aber bekomme ich dann alles unter einen Hut? Will mich überhaupt mein Chef wiederhaben?

»Na Vincent, wir zwei bekommen das schon hin. Du süßestes aller Babys machst mich stark.« Und Marc ist ja auch noch da. Ja doch, alles wird gut! Ganz gleich, was zwischendurch mal passiert. Marc und ich, wir sind ein Herz und eine Seele. Darauf vertraue ich. Ganz fest.«

## Marc

»Natürlich war ich stolz! Bin es auch noch. In meiner Frau wächst jetzt mein Kind! Diese Frau wollte von mir schwanger werden. Von mir! Tolles Gefühl!

Aber Natur, hör mal gut zu: Es wäre ziemlich schlau von dir, wenn wir Männer viel mehr von unserem Baby spüren könnten. Gleich von Anfang an. Dichter dran sein. Damit man merkt, ob das Kind gesund ist. Ob es

überhaupt gesund geboren wird und so. Also Natur: Da ist noch Luft nach oben!

Angst vor allem, was nun kommt? Quatsch! Allerdings wird sich das Leben schon gehörig ändern. Der kleine Vincent ist ja vollkommen von uns abhängig. Bleibt da Platz für mich? Meine Freiheit? Kumpels, Kneipe, Clubs???

Und wie erkenne ich denn eigentlich, ob Vincent mich mag? Ist das überhaupt sicher, dass ein Baby seinen Vater toll findet? Hoffe ich doch schwer. Aber weiß ich's?

Apropos »mögen«: Wenn Lea und ich früher gestritten haben, da hab ich auch mal gedacht »Noch einmal so was, dann war's das für mich!« Damit ist jetzt Schluss. Jetzt MÜSSEN wir miteinander klarkommen. IMMER. Jetzt kann ich nicht mehr weg. Jetzt habe ich die Verantwortung dafür, dass wir uns verstehen. Für uns drei habe ich die. Heftig!

Und dann noch die Verantwortung fürs Geld. Nicht nur mit Lea MUSS ich klarkommen. Im Job heißt es jetzt auch öfter mal »Lieber Klappe halten«. Na ja, wird schon. Ist jetzt erst mal anderes wichtig. Muss noch so viel regeln. Lea will unbedingt einen Kombi. Okay – mit Kinderwagen – sehe ich ein. Vorerst jedenfalls. Langfristig möchte ich schon was Sportlicheres. Das ist mein Territorium! Eigentlich weiß Lea das. Aber jetzt ist eben erst mal alles anders ...

Wie war das bei mir eigentlich früher? Muss demnächst mal mit Papa reden. Lea ist sowieso grade ganz schön anstrengend. Eben

sprüht sie noch vor Freude und dann zack: Geht's schon wieder emotional runter in den Keller. So schnell komm ich da gar nicht mit.

Natürlich will ich alles für sie tun. Klar macht sie gerade körperlich viel mehr durch als ich. Aber ich muss jetzt auch mal wieder was alleine machen. Ist ja auch gar nicht nur für mich. Ist ja auch Vorbereitung, wenn ich Papa frage, wie er reagiert hat, als er erfahren hat, dass ich bald angerauscht komme. Was hat er da gemacht? Und wie war das für ihn, immer für mich da zu sein? Ja, so wird's gemacht. Wie Lea das wohl findet? Mir Kraft zu geben ist grade nicht so ihre Stärke. Ich könnte mal wieder eine Dosis Lob gebrauchen :-)

Na ja gut, Sie gibt mir schon auch Power. Wir sind eben ein gutes Team. Wenn nach der Geburt irgendwann diese Hormon-Achterbahn aufhört, dann wird zwischen uns wieder alles einfacher. Eine Frage der Zeit eben. Wir machen das schon.«





## Miteinander reden – Lösungen finden

### Zeitreise: Wenn das Baby da ist ...

»Wolltest du nicht Brot kaufen?« ... »Was, ich? Du hast doch gesagt ...« Halb so schlimm. In dieser Not machen Sie es eben wie der sprichwörtliche Bauer und essen die Wurst auch mal ohne Brot.

Allerdings sind nach vorn geschaut auch ganz andere (Krisen-)Dialoge nicht nur denkbar, sondern ziemlich sicher – sofern sie erst jetzt

geführt werden, z.B.: »Du willst schon wieder arbeiten gehen? Für mich war's sonnenklar, dass du drei Jahre zu Hause bleibst!« ... »Ein neues Auto? Du hattest doch die Idee mit der Eigentumswohnung! Tust aber so, als wären wir Krösus!«

Das sind sehr wichtige Themen. Doch wäre es nicht viel schöner, wenn sie entsprechend wichtig genommen und aufmerksam



beraten würden? Um konstruktiv zu einer gemeinsamen Entscheidung zu finden, die Ihnen beiden Erfüllung bereitet? Also ran an den Block, Ihre Zukunftsvision aufschreiben – und dann achtsam sowie wertschätzend darüber sprechen.

**Themen für Ihre gemeinsame Zeitreise, wenn das Baby da ist. Was soll geschehen?**

- **Berufsrückkehr:** Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen?
- **Geld:** Etwas gönnen oder eisern sparen fürs Eigenheim?
- **Wochenendplanung:** Chillen oder Schwiegereltern?
- **Babysitter:** Verantwortung übertragen oder immer zu Hause bleiben?
- **Zweisamkeit:** Allein mit Freunden treffen? Wie viel ich, wie viel wir?
- **Betreuung:** Verlässliche Krippe oder kuschelige Tagesmutter?
- **Werte:** Welche sind uns wichtig für uns und unser Kind?
- **Aufgabenteilung:** Wer kauft ein, wer wäscht die Wäsche?
- **Verantwortlichkeit:** Wer steht nachts auf, wenn das Baby weint?
- **Ihre persönlichen Themen ...**
- ...

Jedes dieser Zukunftsszenarien bietet vermutlich reichlich Stoff für lange Gespräche. Alles kann nicht abschließend im Voraus geklärt werden. Vieles wird ganz anders verlaufen; anderes erledigt sich von selbst; weiteres haben Sie noch gar nicht bedenken können. Doch sobald Sie Ihre Gesprächskultur erst einmal entwickelt haben, bewältigen Sie selbst unerwartete Herausforderung souverän.

»Wir haben unser ganzes Augenmerk auf die Geburt gelegt und uns wenig Gedanken über das ›Danach‹ gemacht. Die Geburt war unglaublich bewegend und ich war total hormongefüllt. Dieses Glücksgefühl hat auch noch eine Woche angehalten. Dann kamen wir wieder im Alltag an und bemerkten, dass wir völlig unterschiedliche Vorstellungen von unserem Leben als Familie hatten. Wir haben uns vor der Geburt nicht vorstellen können, wie schwierig es ist, mit Baby in Ruhe solche Dinge gemeinsam zu besprechen.«

## Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen

### »Erwartest du Zwillinge?«

Ganz entspannt streichen Sie über Ihren Bauch, als plötzlich eine Stimme in Ihrem Rücken erschallt. Eine Kollegin:

»Du hast ja ganz schön zugenommen! Werden es etwa Zwillinge? Oder ist es schon bald soweit?«

Dazu noch dieser grässliche von oben nach unten musternde Blick. Schönen Dank auch ... Allerdings: Achten Sie auf die Zwischentöne. Ist da jemand ehrlich interessiert? Total verständnislos? Oder auf eine bewusste Verletzung aus?

#### Das könnte dahinterstecken:

Ihre Kollegin ...

- ... kennt sich mit Schwangerschaften nicht aus und ist Ihnen gegenüber unsicher – daher klingt ihre Frage möglicherweise plumper, als gemeint.
- ... schätzt Sie und bedauert bereits jetzt, dass Sie bald auf den täglichen Umgang mit Ihnen verzichten muss – und findet nicht den richtigen Ton, um ihre Trauer auszudrücken.
- ... befürchtet Mehrbelastung, sobald Sie in den Mutterschutz gehen – diese Besorgnis schwingt in ihrer Frage mit.

- ... wünscht sich selbst ein Kind – und ist neidisch auf Sie.
- ... hat tatsächlich kein Verständnis für Sie – daher fühlt sie sich unwohl in der Begegnung mit Ihnen.

#### Jetzt sind Sie womöglich unsicher und befürchten ...

- ... dass Ihre Gewichtszunahme ungewöhnlich hoch ist.
- ... dass mit Ihrer Schwangerschaft etwas nicht in Ordnung ist.
- ... dass Sie zu undiszipliniert sind – nicht nur in Bezug auf Schokolade.
- ... dass Sie Schuld daran sind, dass Ihre Kollegin demnächst mehr arbeiten muss.

Kurz: Sie fühlen sich angegriffen, zumindest aber unsicher. Mit wenigen Worten können Sie sich Sicherheit verschaffen. Oder, sofern Ihre Gesprächspartnerin einen Dialog mit Ihnen wünscht, eine Brücke bauen.

#### So schützen Sie sich:

»Ich hoffe doch sehr, dass es Vierlinge werden!«

Mit einem süffisant hinterhergeschmetter-



ten »Mindestens!« dürfte diese nervige Begegnung schlagartig beendet sein.

**So bauen Sie eine Brücke:**

»Soll ich dich mal bei einem Gemüsesaft aufklären? Über Fressattacken, Glücksgefühle und das Boxturnier in meinem Bauch?«

Vielleicht steckt ja in Ihrer Kollegin eine echte künftige Freundin. Na dann: Prost!

Mit Humor, Mut und Gelassenheit finden Sie in dieser und ähnlichen Situationen ganz sicher die zu Ihnen passende Antwort und den jeweils richtigen Ton.



»Das habe ich mit meiner Schwester erlebt. Sie sagte zu mir kurz vor der Geburt meines ersten Kindes:

»Immer hast du doch so großen Wert auf deine Haltung gelegt. Jetzt hast du einen ganz schönen Watschelgang.« Ich spürte sofort, dass Ärger in mir hochstieg. Einfühlungsvermögen war noch nie die größte Stärke meiner Schwester. Aber jetzt auch noch eine Auseinandersetzung? Ich war in diesen letzten Wochen und Tagen der Schwangerschaft froh, dass ich mich mit dieser »Kugel« überhaupt noch bewegen konnte.

Ich entschied mich, ganz tief durchzuatmen, und zählte ganz langsam bis zehn.«

Warum hat uns keiner gesagt ...

## ... dass ein Kinderzimmer am Anfang überflüssig ist?

Vögel tragen Zweige zusammen, Feldhasen Stroh und Gras. Sie vermutlich: so dies und das und dies und das und ... Vor allem Väter sehen im »Nestbau« ihre große Aufgabe als gekommen. Während die Schwangerschaft für sie eher ein großes Geheimnis im Bauch der Frau bleibt, ist die Gestaltung eines Kinderzimmers eine tolle und vor allem konkrete Aufgabe. Als Architekt, Bauleiter und Chefhandwerker in Personalunion können sie planen, den Baumarkt ausräumen und schließlich ihr handwerkliches Geschick beweisen. Bei dieser Arbeit erhält die Zukunft mit Kind für den künftigen Vater be-greifbare Formen.

Sollte jedoch das Baugeschehen im entste-

henden Baby-Palast stocken, weil Sie jetzt lieber jede freie Minute mit Ihrer Partnerin genießen möchten, dann geben wir jetzt freudig Entwarnung. Denn:

- **Geborgenheit:** Babys lieben auch nachts die Nähe zu Mama und Papa, schlafen daher anfangs meist im elterlichen Bett oder im Babybett daneben. Doch es gibt sehr unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema und kein richtig oder falsch. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner den eigenen Weg, der zu Ihnen passt. Lesen Sie dazu auch das Interview von Dr. Babett Ramsauer auf Seite 31.
- **Spielort:** Ein eigenes Kinderzimmer zum Spielen ist ebenfalls vorerst überflüssig. Denn Bauklotz-Konstruktionen und spektakuläre Crashes mit dem Bobby-Car baut ein Kind auch später noch am liebsten in möglichst großer Nähe zu den Eltern.

Genießen Sie daher ruhig ausgiebig die Zeit mit Schmusen, Bauchfühlen und vielleicht einer wohltuenden Massage für die werdende Mutter.



## Miteinander reden – Lösungen finden

### Papazeit von Anfang an ...

Ein Vater, der bereits von Anfang an sein Baby liebevoll versorgt, entwickelt eine sehr tiefe Bindung zu seinem Kind. Noch sitzt die Meinung tief – eben auch bei vielen jungen Vätern –, dass die Mutter der naturgemäß fürsorglichere Elternteil sei. Deshalb »trauen« Männer sich oftmals nicht, das zu tun, was sie gerne möchten: Ihr Baby liebevoll umsorgen. Sie überlassen die Fürsorge der Mutter, die so automatisch zur »Fachkraft« für das Baby wird. Nun schwindet die Chance für den Vater sehr schnell, seine Kompetenzen einzubringen, geschweige denn zu entwickeln – er fühlt sich außen vor.

Sie wünschen sich als Vater, an der Versorgung Ihres Babys von Anfang an teilzuhaben? Können aber keine Elternzeit nehmen? Dann vereinbaren Sie mit Ihrer Partnerin eine Aufteilung der Aufgaben rund ums Baby, die Ihrem verbleibenden Zeitbudget entspricht. Die Mutter ist dann zwar gewissermaßen im »Vorteil«, weil Sie die meiste Zeit mit dem Kind verbringt und so schneller in ihre neue Rolle als Mutter hineinwächst. Doch scheuen Sie sich nicht, Ihre eigene Kompetenz zu entwickeln, wenn auch langsamer.

Sollte es Ihrer Partnerin schwerfallen, Sie

in die Versorgung mit einzubeziehen, muss das keine böse Absicht sein. Vielleicht möchte sie Sie entlasten – Sie arbeiten schließlich so viel. Oder sie ist selbst noch unsicher. Auch dann überlässt eine Mutter häufig nur ungern das Baby der Obhut des Vaters. Sprechen Sie miteinander über Ihre Wünsche, Erwartungen, Befürchtungen und Grenzen. Über diese Themen sollten Sie reden:

#### AUSTAUSCH ÜBER ZEITSTRUKTUR

Was wünschen Sie sich, wenn Sie nach Hause kommen? Brauchen Sie erst einmal Zeit ganz für sich, um »runterzukommen«? Und Ihre

»Getrennte Schlafzimmer waren für uns in der ersten Zeit goldrichtig. Ich war weniger angespannt, da ich mir keine Sorgen machen musste, dass mein Mann, der bereits wieder arbeitete, beim kleinsten Laut des Babys aufwacht.«



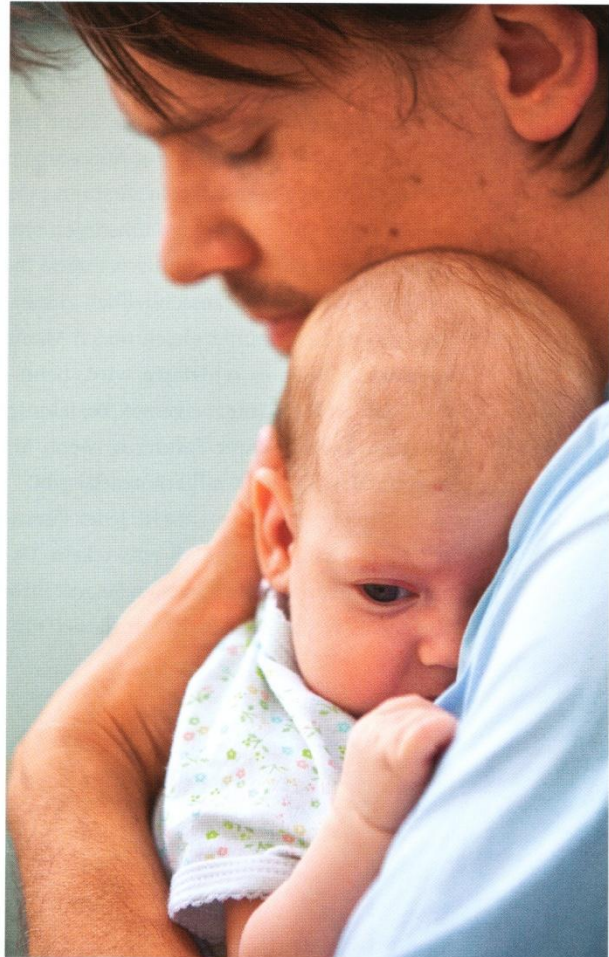
Partnerin? Möchte sie am Abend Zeit zu dritt? Oder endlich einmal das Baby abgeben, weil der Tag allein mit Kind anstrengend und lang war? Wo passen Ihre beiderseitigen Wünsche zusammen? Wo lassen sich Kompromisse finden?

### ZWEISAMKEIT DES VATERS MIT DEM BABY

Verbringen Sie regelmäßig allein Zeit mit dem Baby. Zum Beispiel eine halbe oder ganze Stunde am Abend und am Wochenende länger. Vielleicht entwickeln sich so Rituale, wenn bestimmte Aktivitäten immer vom Vater mit dem Kind unternommen werden. Sagen Sie Ihrer Partnerin, dass sich Ihr Wunsch nicht gegen sie richtet und auch kein Ersatz für Zeiten zu dritt ist.

### KOMPETENZ DES VATERS WÄHREND SEINER BABYZEIT

Wenn Sie Zeit allein mit dem Baby verbringen, sollten Sie sich kompetent und sicher fühlen. Sind Sie mit der Babypflege vertraut? Wenn nicht, dann bitten Sie Ihre Partnerin um »Nachhilfe«. Wenn Sie sich sicher fühlen, dann zeigen Sie ihr dies und stehen Sie zu Ihren Kompetenzen. Das Baby nimmt keinen Schaden, auch wenn Sie die Windeln auf eine

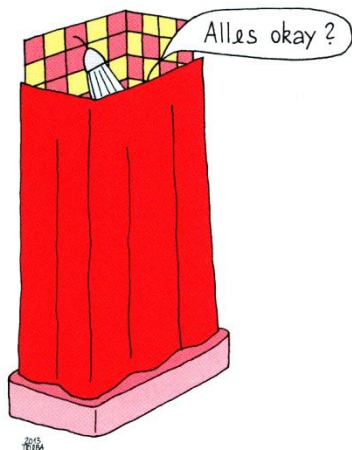


etwas andere Art schließen oder bei der Kleidungsfrage des Babys einen anderen Geschmack haben. Beide Elternteile sind wichtig für das Baby.

## SOUVERÄNITÄT DES VATERS WÄHREND SEINER BABYZEIT

Können Sie das Baby trösten? Nein? Dann lassen Sie sich von Ihrer Partnerin Anregungen geben. So inspiriert entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Stil, das Baby zu umsorgen und zu beruhigen. Damit Sie künftig während Ihrer Zeit mit dem Baby ausschließlich zuständig sein können. Immer gleich »nach Mama zu rufen«, wenn es schwierig wird, behindert den Aufbau Ihrer eigenen Beziehung. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin, wenn Sie merken, dass es hier Konfliktpotential gibt.

Zeigen Sie Selbstbewusstsein. Jeder Elternteil sollte einen eigenen Stil entwickeln. Davon profitiert das Baby. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin, wenn Sie sich bevormundet fühlen.



## NÄCHTLICHES AUFSTEHEN DES VATERS

Zeigen Sie sich verantwortlich. Es muss nicht zwangsläufig so sein, dass immer die Mutter nachts aufsteht, wenn das Baby weint. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin und treffen Sie eine Vereinbarung.

Sie als Vater profitieren immens davon, die Rolle des liebevoll Versorgenden aktiv von Anfang an zu übernehmen. Auch Ihrer Beziehung tut das gut. Denn so können Sie sich viel besser in den Babyalltag einfühlen und verstehen Ihre Partnerin besser, sofern sie die meiste Zeit mit dem Kind verbringen sollte. Auch für das Baby ist diese frühe tiefe Bindung wichtig. Und: Zeit mit Papa bietet Mama eine Auszeit, eine Zeit ganz für sich! Zum Ausruhen oder um den »Akku« mit anderen Aktivitäten wieder aufzufüllen.



## Feen, Engel und starke Hände

### Kinderbetreuung

»Ich bin aufregend!«, ruft die Welt da draußen immer lauter in Ihr Heim hinein. »Komm raus und vergnüge dich!« Leider ruft sie nicht: »Und ich Sorge solange für dein Baby!« Um eine liebevolle Betreuung müssen Sie sich eben doch selbst kümmern. Allerdings hält die Welt da draußen durchaus Hilfe bereit für Ihre Suche: Manche Städte und Kommunen haben die regionalen Betreuungsangebote für junge Eltern in einer Broschüre zusammengefasst. Auch über das Internet finden Sie viele Informationen. Spätestens bei der Planung Ihres Wiedereinstiegs in den Job kommen Sie um das Thema »Betreuungsangebote« nicht mehr herum. Gehen Sie das Thema langsam an. Das Baby in fremde Hände zu geben, bedeutet für viele junge Eltern einen Lernprozess. Nutzen Sie die Zeit bis zum Wiedereinstieg zum »Üben«. Schaffen Sie Ihr ganz persönliches Betreuungssystem. Einen ersten Einblick erhalten Sie hier:

**wellcome:** Zunehmende Erschöpfung ist ein Alarmsignal, das Sie ernst nehmen sollten. Vielleicht schläft Ihr Baby schlecht und es ist keine Familie vor Ort, die Sie hin und wieder

entlasten könnte? In diesem Fall wenden Sie sich bitte an wellcome. Wir vermitteln Ihnen eine Ehrenamtliche, die ein- bis zweimal pro Woche mit dem Baby z.B. spazieren geht, während Sie sich ausruhen oder etwas ganz anderes tun können. Ein wellcome-Team in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

**Krippe:** Die meisten Eltern wählen die Krippenbetreuung, wenn beide Eltern wieder im Job sind.

#### Vorteile:

- Die Betreuungszeiten sind verlässlich.
- Die Kinder werden von ausgebildetem Personal betreut.
- Der Alltag ist strukturiert.

#### Nachteile:

- Eine intensive Betreuung jedes einzelnen Kindes ist oft nicht möglich.
- Infektanfälligkeit, gerade in den ersten Monaten.
- Zurückhaltende Kinder leiden in größeren Gruppen eher unter Stress-Symptomen.

#### Worauf Sie achten sollten:

- Betreuungsschlüssel, Betreuungszeiten und Erreichbarkeit.



- Qualifikation der Betreuer.
- Ausstattung.
- Konzept.
- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl: Sind Ihnen die Erzieherinnen sympathisch? Gefallen Ihnen die Räume?

**Tagesmutter:** Vor allem für die Betreuung eines kleinen Kindes erscheint Eltern oftmals eine Tagesmutter als besonders geeignet.

**Vorteile:**

- Individuelle und flexible Betreuungszeiten sind häufig eher möglich als in der Krippe.
- Die Tagesmutter kann auf die einzelnen Kinder besser eingehen.
- Zurückhaltende Kinder fühlen sich in einer Klein- oder Kleinstgruppe meist wohler.
- Durch das familiäre Miteinander entwickelt sich unter den Kindern manchmal sogar ein geschwisterliches Verhältnis.

**Nachteile:**

- Weniger Verlässlichkeit. Ist die Tagesmutter krank, müssen die Eltern in der Regel für eine Alternative sorgen.
- Konflikte und Eifersucht sind nicht ausgeschlossen, wenn sich eine enge Beziehung zwischen der Tagesmutter und dem Kind entwickelt.

**Was helfen kann:**

- Hören Sie sich im Freundes- und Bekanntenkreis um.

- Informieren Sie sich über die Qualifikationen und Erfahrungen der Tagesmutter. Für eine anerkannte Tagesmutter sind Zuschüsse möglich.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Kennenlernen und treffen Sie möglichst schriftliche Vereinbarungen: Hol- und Bringzeiten, Vertretungsregelung und Urlaubsabstimmung, räumliche Ausstattung und Gruppengröße.
- Adressen erhalten Sie über die Jugendämter Ihrer Gemeinde oder Stadt, bzw. im Internet unter [www.tagesmuetter-bundesverband.de](http://www.tagesmuetter-bundesverband.de).

**Großeltern:** Klären Sie vorab, welche Betreuungen die Großeltern übernehmen sollen: Während Ihrer Arbeitszeit, in Notfällen, z.B. wenn das Kind krank ist oder zu besonderen Anlässen, wenn Sie Termine haben und Ihr Kind nicht mitnehmen können oder wollen. Manchmal sind auch regelmäßige Zeiten sinnvoll. Großeltern und Enkel haben so die Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen – ganz »ungestört« von den Eltern, denen sich nun eine kleine Auszeit bietet.

**Vorteile:**

- So viel Zuwendung bekommt Ihr Kind von keinem Profi.
- Keine Eingewöhnungsprobleme.
- Betreuungszeiten sind häufig flexibel.
- Kostenfrei.
- Große Kontinuität

Warum hat uns keiner gesagt ...

## ... dass Muttersein so ausfüllend sein kann?

Mal ehrlich: So sehr Sie Ihr Job auch ausgefüllt hat – mittlerweile berauscht Sie etwas anderes: funkelnde Augen, klar wie ein Bergsee. Kleine Fingerchen, die Ihre immer kräftiger umfassen. Und das Wissen, dass dieses entzückende und wundervolle Wesen durch Ihre Fürsorge immer größer und stärker wird. Konkreter kann das Erleben von sinnhaftem Handeln kaum sein. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite: Dieser liebevolle Einsatz für Ihr Kind kostet viel Kraft. Wenn Sie an den Wiedereinstieg in Ihren Job denken, ist es sogar wahrscheinlich, dass folgende Gedanken in Ihrem Kopf zu kreisen beginnen:

- **Beklemmung:** Sie empfinden zunehmenden Druck bei der Vorstellung, mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Rückkehr ins Unternehmen zu sprechen.
- **Sorge:** Sie befürchten, dass für den Beruf Ihre Kraft nicht ausreicht.

Mit diesen Gedanken sind Sie in bester Gesellschaft, nahezu jede junge Mutter durchlebt diese Phase – die Sie sehr ernst nehmen sollten.

Sprechen Sie mit anderen Müttern darüber, ob ...

- ... sie die Situation kennen und wie sie damit umgegangen sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, ob ...

- ... Ihr späterer beruflicher Wiedereinstieg zu seinen Plänen passt und zur finanziellen Situation der Familie,

Sprechen Sie mit Ihrem Chef darüber, ob ...

- ... eine spätere Rückkehr möglich ist.

Bringen Sie den Mut auf, Ihren ganz eigenen Weg zu finden. Denn Lösungen ergeben sich ganz sicher.

