

“Übergang zum Elternsein – Chance oder Krise?”

“Radio Lora”- Sendung am 5.12.99

Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer. Ich begrüße Sie herzlich zum neuen Pro Familia Magazin im „Forum Aktuell“. Unser heutiges Thema ist „Übergang zum Elternsein - Chance oder Krise?“

Hier im Studio sitzen heute Abend die Sozialpädagogin und Familientherapeutin Charlotte Widmann, sowie Norbert Widmann, Sozialpädagoge mit gruppenanalytischer Zusatzausbildung, außerdem noch ich, Renate Pater, Diplompsychologin und Moderatorin der heutigen Sendung.

Nun zu unserem Thema: Übergang zum Elternsein - Chance oder Krise? Wie wirkt sich die Geburt eines Kindes auf die betroffene Frau, den Mann, das Paar aus? Da frage ich jetzt mal Dich Norbert, wie es eigentlich zu diesem Thema gekommen ist.

N: Das Thema hat sich aus der praktischen Arbeit ergeben. Wir haben immer wieder Familien, die wegen Problemen zu uns kommen, die mit der kürzer oder länger zurückliegenden Geburt eines Kindes zu tun haben. Auch in der Forschung ist der Übergang zur Familie ein Thema. Die Ergebnisse weisen auf, daß es in allen Bereichen zu einer Verschlechterung der Beziehungsqualität nach der Geburt des ersten Kindes kommt. Wir haben den Eindruck, daß es gerade für diese besondere Lebensphase zu wenig Beratungsangebote gibt, die frühzeitig über die Veränderungen aufklären, die passieren, wenn Paare Eltern werden.

Ch: Manche Eltern sind in dieser Phase so überfordert, daß es zu Kindesmisshandlungen kommt. Durch gezielte Beratung kann jetzt rechtzeitig effektive Hilfestellung gegeben werden.

R: Wenn Paare erfahren, daß sie ein Kind bekommen, geraten sie ja normalerweise in einen regelrechten Freudentaumel und können die Ankunft des Babys oft gar nicht mehr erwarten. Wieso wird's denn dann irgendwann so schwierig, daß Ihr beim Übergang zum Elternsein von einer Krise sprecht?

N: Wir wollen den Eltern bzw. den werdenden Eltern nicht die Freude am Kind vermiesen. Wir wollen sie nur aufmerksam machen, worauf sie achten sollten, denn mit dem Säugling entstehen auch neue Belastungen. Wenn das Kind da ist, dreht sich alles erst einmal um die Bedürfnisse des Säuglings. Das Baby hat anfangs meist keinen festen Tag-/ Nachtrhythmus und verlangt nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung. Dadurch kommt es zu einer hohen Beanspruchung der Eltern, meistens der Mutter. Schlafmangel und Erschöpfung sind Phänomene, die wir von jungen Eltern her alle kennen. Es kommt aber auch zu Einschränkungen im Freizeitbereich, die Kontakte zu Freunden nehmen drastisch ab, für persönliche Interessen bleibt kaum mehr Raum. Mit der Geburt des Kindes ergibt sich eine Umverteilung der Aufgaben, meistens in Richtung traditioneller Geschlechterrollen, d.h. daß die Frau zu Hause bleibt im Erziehungsurlaub und der Mann weiterhin in die Arbeit geht. Und nicht zuletzt kommt es zu einem Verlust der Zweisamkeit. Neu hinzu kommt die gemeinsame Verantwortung für das Kind, was auch als wechselseitige Abhängigkeit erlebt werden kann. Es kommt zu einer radikalen Umwälzung beinahe aller Lebensbereiche.

R: Charlotte, wie geht denn das Paar mit diesen gravierenden Veränderungen, von denen wir gerade gehört haben um? Wie wirken sie sich auf das Befinden von Mann und Frau aus? Da gibt es doch sicher Unterschiede?

Ch: Ja, für die Frauen sind die Veränderungen zunächst mal gravierender. Besonders wenn die Frauen davor berufstätig waren, führt das häufig zu einer völligen Veränderung des Alltags und auch zu einer Veränderung des sozialen Umfelds. Frauen fühlen sich in dieser Phase oft niedergeschlagen und erschöpft; sie haben das Gefühl, von den Vätern allein gelassen zu werden. Gleichzeitig ist es aber auch so, daß manche Mütter und Väter sehr intensive Momente des Glücks beschreiben. Mit der vorher schon erwähnten Neuverteilung der Aufgaben für Mann und Frau, den sog. Traditionalisierungseffekt, sind vor allem die Frauen unzufrieden. Gleichzeitig ist es auch so, daß die Ehezufriedenheit des Paares bis zum 18. Lebensmonat des Kindes stark sinkt. Es ist deutlich festzustellen, daß die Kommunikation der Paare abnimmt, daß auch Auseinandersetzungen zunehmen und daß auch vor allem die körperliche Beziehung, d.h. Zärtlichkeiten und Sexualität abnehmen. Die häufigsten Streitthemen sind vor allem die Arbeitsteilung in der Familie, die Zeit, die für die Paarbeziehung bleibt und der Umgang mit der Sexualität. Mütter, die nach der Geburt die Berufstätigkeit aufgeben, fühlen sich häufig sozial isoliert. Die Männer übernehmen im Beruf oft mehr Verantwortung und fühlen sich dadurch auch überfordert. Sie sind unsicher, wie sie mit ihren emotionalen und körperlichen Bedürfnissen umgehen sollen. Für beide Eltern gibt es aber auch sehr glückliche Momente mit ihrem Säugling, zu dem sich eine ganz außergewöhnlich innige Liebesbeziehung entwickelt.

R: Der Normalfall ist ja, daß Paare gut in ihre Elternrolle hineinwachsen. Wovon hängt es denn jetzt ab, wie gut oder schlecht der Übergang bewältigt wird? Was können Paare tun, um aus dem Elternwerden keine Krise entstehen zu lassen? Norbert, kannst Du was dazu sagen?

N: Es ist schon klar, daß nicht für alle Paare die Belastungen durch das Kind zur Zerreißprobe werden. Wichtig ist die Frage: Wie war die Beziehung vor der Schwangerschaft? Wie offen konnten die Partner miteinander umgehen? Welche Konfliktlösungsmöglichkeiten hatten sie? Wie gingen sie mit unterschiedlichen Bedürfnissen um? Für eine positive Prognose wichtig ist die Beziehungsqualität vor der Schwangerschaft und ein gemeinsamer Kinderwunsch. Wollen beide Partner das Kind, dann ist zu erwarten, daß sich auch der Vater für dieses Kind und für die Familie engagiert.

R: Das klingt ja jetzt so, als ob die Harmonie in einer Beziehung die Garantie wäre für einen glatten Übergang? Charlotte, stimmt denn das so?

Ch: Das stimmt nicht ganz so. Frauen und Männer haben oft die Vorstellung, ein Kind sei das I-Tüpfelchen der Beziehung und sie würden sich dadurch viel näher kommen. Gleichzeitig ist es aber so, daß die Partner sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Schwangerschaft und Geburt machen und dies häufig auch zu Auseinandersetzungen führen kann. Es ist vor allem in dieser Zeit sehr wichtig, daß es den Partnern gelingt, diese unterschiedlichen Erfahrungen zuzulassen, sich darüber auszutauschen und gemeinsame Lösungen zu suchen, die beiden gerecht werden.

R: Das heißt, die Paare müssen schauen, daß sie ein bißchen von ihren Idealvorstellungen runterkommen. Gibt es denn noch andere Faktoren, Charlotte, für das Gelingen des Rollenwechsels?

Ch: Mein Kollege hat ja gerade schon darauf hingewiesen, daß die Erwünschtheit eines Kindes sehr wichtig ist und es vor allem auf den gemeinsamen Kinderwunsch ankommt. Wesentlich ist außerdem dass es für beide Elternteile eine gute „Passung“ der Elternschaft in den Lebensplan gibt, und dass die „Passung“ zwischen den Persönlichkeiten der Eltern und der des Kindes stimmt. Individuelle Faktoren, wie z.B. die Entwicklungsgeschichten der Partner, die psychische Befindlichkeit oder die Arbeitssituation spielen auch eine Rolle; außerdem ist es gut für einen glatten Übergang, wenn sich die Frau zutraut, ihre Rolle als Mutter gut auszufüllen. Hilfreich sind Unterstützungsmöglichkeiten im sozialen Umfeld, wie z.B. Großeltern oder Freundinnen, die das Kind mal abnehmen können und die dem Paar eine gewisse „Auszeit“ oder eine sogenannte „kinderfreie Insel“ ermöglichen.

R: Also das heißt, es wäre notwendig, daß es genügend Krippenplätze gibt, daß es ein Familiennetz gibt, daß einfach Entlastung vorhanden ist. Daß der Vater sehr wichtig ist, haben wir vorhin schon gehört. Norbert, wie wird denn aus einem Mann ein engagierter Vater?

N: Inwieweit sich ein Vater nun tatsächlich für sein Baby engagiert, hängt im wesentlichen von vier Faktoren ab: Erstens von seiner Einstellung zur Schwangerschaft und zum kommenden Kind. Zum zweiten hängt es von der Arbeitssituation des Vaters ab, von Umfang und Ausmaß seiner beruflichen Tätigkeit, z.B. wieviel Arbeitszeit hat er, wie belastend ist die Arbeitssituation, wie kommt der Vater nach Hause, wieviel Freiraum hat er eigentlich noch, um bei der Betreuung der Kinder präsent zu sein? Der dritte Punkt ist das Verhalten der Partnerin, das darüber entscheidet ob und wie intensiv sich der Vater mit dem Kind beschäftigen kann. Dabei spielt auch die Frage eine Rolle, ob die Mutter ihrem Partner eine gewisse väterliche Kompetenz zuschreibt. Denn wenn das nicht der Fall ist, wenn die Mutter Sorge hat, daß der Vater das nicht gut macht, dann wird sie, zumindest unbewußt dafür sorgen, daß er mit dem Kind nicht zuviel zu tun hat. Und nicht zuletzt spielt natürlich das Kind selbst eine wesentliche Rolle. Empfindet der Vater das Kind als schwierig, so wird er sich eher zurückziehen und dadurch erlebt das Kind den Vater dann als zu wenig präsent und wendet sich vermehrt der Mutter zu. Dieses wiederum führt dazu, daß der Vater sich noch mehr abwendet und emotional für das Kind irgendwann nicht mehr erreichbar ist. Dann kann man auch von einem abwesenden Vater sprechen, der zwar physisch vorhanden ist, aber emotional für das Kind nicht zur Verfügung steht.

R: Wie kann sich denn jetzt die beschriebene Entfremdung zwischen Vater und Kind auf die Mutter auswirken? Die Familie ist ja ein System und die Familienmitglieder stehen in Wechselwirkung zueinander. Charlotte, kannst Du was drüber sagen?

Ch.: Kurz gesagt: Je weniger sich der Vater um die Versorgung des Säuglings kümmert, desto unzufriedener wird die Mutter. Gleichzeitig intensiviert sich die Beziehung zwischen Mutter und Kind auf Kosten der Beziehung Vater-Kind, so daß dann dieses Dreieck, das eigentlich optimalerweise entstehen sollte, nicht ausgewogen ist. Das hat auch negative Folgen für die Paardynamik und für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, weil die zweite Person fehlt, die es ermöglicht, daß relativierende Bezie-

hungserfahrungen gemacht werden und daß dieses Dreieck in gleichberechtigter Weise gelebt wird.

R: Übergänge sind im Leben ja immer besonders schwierige Abschnitte, weil Weichen neu gestellt werden müssen, gewohnte Verhaltensweisen nicht mehr angemessen sind und neue Rollen und Beziehungsmuster eingeübt werden müssen. Das führt immer zu Unsicherheiten und Irritationen. In einer solchen Situation kann es gut sein, in einem Gespräch mit einem professionellen Berater vorhandene Schwierigkeiten und Probleme zu besprechen und individuelle Lösungswege zu erarbeiten. Paare am Übergang zum Elternsein oder auch schon praktizierende Eltern können unter anderem kostenlos die Hilfe von Beratungsstellen, wie zum Beispiel der von Pro Familia in Aubing in Anspruch nehmen.

Norbert, kannst Du bitte mal darstellen, welche Angebote die Integrierte Beratungsstelle in solchen Fällen macht?

N: Wir bieten Einzelnen, aber auch Paaren und Familien Beratung an. Es gibt gezielte Gruppen für werdende Eltern: Einmal im Monat informieren wir über soziale und finanzielle Hilfen rund um die Geburt und über Ansprüche gegenüber Wohnungs- und Sozialamt, weisen auf eine Stiftung hin und stehen auch für individuelle Fragen zur Verfügung. Diese Hilfegruppen haben künftig auch den Übergang zum Elternsein zum Thema.

Ch: Die Beratung von Müttern und Vätern mit Säuglingen und Kleinkindern ist insgesamt ein Schwerpunkt beider Beratungsbereiche der Integrierten Beratungsstelle. Zusätzlich bietet die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Beratung in allen Fragen zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Beide Beratungsbereiche führen auch Paar-, Trennungs- und Scheidungsberatung durch. Die Schwangeren- und Familienberatung befasst sich mit allen Themen vor, während und nach einer Schwangerschaft und natürlich auch mit Kinderwunschberatung. In manchen Fällen ist ja das Geeignete nicht Beratung, sondern es ist eher eine Selbsthilfegruppe oder eine Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch gefragt. Deswegen wollte ich noch auf andere Stellen hinweisen, die in dieser Zeit sehr relevant sein können: Kurse zur Geburtsvorbereitung gibt es unter anderem an der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein und an den Familienbildungsstätten verschiedener Träger. Es gibt auch eine Sprechstunde für Schreibabys im Kinderzentrum und natürlich die Mütter- und Väterzentren. Meine Kollegin hat vorher schon darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, daß die Kinder betreut werden. Angebote vermitteln das Jugendamt, die Tagespflegebörse und Stadtteilorganisationen.

R: Mit diesen Informationen sind wir am Ende der Sendung angelangt, in der es um die Zwei-Eltern-Familie ging; auf die Probleme der Alleinerziehenden gehen wir in einer anderen Sendung ein. Ich hoffe, daß die Mütter und Väter unter Ihnen, verehrte Hörerinnen und Hörer, die mit dem Elternwerden oder -sein in irgendeiner Form Probleme haben, wissen, daß sie damit nicht allein sind und sich fachliche Hilfe holen können.

Wir von Pro Familia wünschen Ihnen jedenfalls viel Freude mit Ihren Kindern. Danke und Auf Wiederhören beim nächsten Pro Familia Magazin.