

# „Das Baby ist ganz im Mittelpunkt des elterlichen Universums“

## Haben es Eltern, die ein Wunschkind wollen, einfacher als jene, die überraschend Eltern werden?

Oft höre ich, dass Menschen darüber sprechen „ein Kind zu planen“. Es ist tief in unserem Sprachgebrauch verwurzelt. Meiner Ansicht nach ist alles, was Planen und Kinder betrifft, schwierig. Meistens kommt es dann anders als geplant. „Planen“ bedeutet hier für mich eine starre, vorprogrammierte und fixierte Vorstellung von „Kinderkriegen“, das Gegenteil von Loslassen. Loslassen ist aber in Bezug auf Kinder essenziell.

Nur wenn jemand ein Kind „plant“, bedeutet es nicht automatisch, dass sie oder er für Kinder auch vorbereitet ist. Wenn jemand überraschend ein Eltern-Teil wird, kann es eine Krise und gleichzeitig eine große Chance sein, sich weiterzuentwickeln.

## Welche Tipps haben Sie für Alleinerzieher für die ersten Monate des Babys?

Alleinerzieher haben es nicht nur finanziell schwer. Sie sind auch allein für ihr Baby verantwortlich, sie können ihre Sorgen, aber auch ihre Freuden mit keinem Partner oder Partnerin teilen.

Das ist eine belastende Situation. Umso mehr ist es wichtig, sich so früh wie möglich Unterstützung zu holen. Ganz wesentlich für diese Eltern ist es, sich mit anderen Eltern zu vernetzen, um zu erfahren, wie es den anderen geht und wo sie sich Hilfe holen. Eltern-Kind-Zentren samt Babycafés bieten oft kostenlose Beratung und Begleitung an. Ich persönlich finde es wichtig, jemanden zu finden, bei dem sich Alleinerzieher aussprechen können.

## Späte Eltern, spätes Glück! Gehen sie entspannter mit der neuen Situation um?

Oft haben ältere Eltern schon eine gute finanzielle Basis, haben sich schon Wünsche wie z.B. Reisen, Fortgehen u.Ä. erfüllt und vor allem kennen sie sich selbst im Idealfall besser.

Das kann dazu beitragen, dass sie entspannter mit der neuen Situation umge-

hen. In meinem Fall war es zumindest so. Ich kenne aber auch Menschen, die mit 40 Eltern geworden sind und die sich mit der neuen Situation gar nicht leichttun. Sie müssen plötzlich auf vieles, was sie über Jahre lieb gewonnen haben, für einige Zeit verzichten. Oder es zumindest einschränken. Das macht Stress. Sehr hilfreich in diesem Fall ist das Hinterfragen der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen. Auch mit Hilfe einer Beraterin.

## Keine Zeit mehr für sich und die Partnerschaft: Wie bringt man alles unter einen Hut, wenn sich nun alles um den neuen Erdenbürger dreht?

Zu wissen, dass dies vollkommen natürlich und nur eine vorübergehende Phase ist, kann entlastend sein. Für die gesunde Entwicklung des Babys ist es von enormer Bedeutung, dass es am Anfang komplett im Mittelpunkt des elterlichen Universums steht.

Eltern müssen eine Zeitlang einige ihrer Bedürfnisse hintanstellen. Das geht nicht anders. Alles unter einen Hut zu bringen, finde ich einen überhöhten Anspruch an sich selbst und das Umfeld. Natürlich ist es wichtig, Zeit für sich und für den Partner nicht ganz aus den Augen zu verlieren.

Da gilt es, erfinderisch zu sein und sich auch neue, ungewöhnliche Wege zu überlegen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Ein paar Ideen: Es reicht oft ein kleiner Spaziergang mit der Partnerin/dem Partner oder wenn Großeltern oder eine Babysitterin das Kleine für eine Stunde übernimmt. Vielleicht kann eine Freundin eine Hühnersuppe kochen. Eine Doula (eine nichtmedizinische Helferin, Anm. der Red.) zu engagieren, wäre auch eine Möglichkeit. Wichtig ist, die Möglichkeiten zu sehen, sonst landen die jungen Eltern schnell im lähmenden Opfermodus.

## Was sind Bedingungen dafür, dass Partnerschaften stabil bleiben?

Erwartungen an sich, den Partner/Partnerin und die Partnerschaft regelmäßig zu hinterfragen. Das Leben wirklich zu



Mag. Zuzana Schmölzer,  
Eltern-Kind-Beraterin in  
Wien.

teilen. Das bedeutet, offen zu sein, im täglich wertschätzenden Austausch mit dem Partner/der Partnerin wie es einem/einer selbst wirklich geht. Die Bereitschaft über Ängste, Träume, Bedürfnisse, Freuden offen sprechen zu können. Es sollte möglich sein, authentisch zu sein – d.h., sich zeigen zu können, wie man selbst wirklich ist oder wie es einem wirklich geht. Die Basis dafür bilden Respekt, Wertschätzung und Gleichwürdigkeit.

## Bei Konflikten ist es entscheidend, die Bedürfnisse und die Belastung des anderen zu berücksichtigen und wertschätzend miteinander zu sprechen. Haben Sie noch weitere Ratschläge?

Die Bereitschaft, sich zu entschuldigen und Verantwortung zu übernehmen, ist bei Konflikten essenziell. Konflikte gehören zum Leben und sie sind sinnvoll und erwünscht. Durch sie finden wir wieder zueinander. Damit Positives Platz hat, muss das Negative zuerst raus. Und noch ein Faktor spielt eine Rolle: Menschen brauchen genug Zeit, um Konflikte verarbeiten zu können.

## Zwillinge oder Mehrlingsschwangerschaften: doppeltes Glück oder Mehrfachbelastung für Eltern?

Beides trifft zu – so ist es im Leben. Der Dualismus wohnt allem inne. Rechtzeitig Hilfe holen und Freiräume schaffen, ist hier doppelt oder mehrfach angesagt. Es klingt vielleicht abgedroschen, aber ohne tatkräftige Hilfe kommen hier die Eltern doppelt so schnell an ihre Grenzen. Zum Glück gibt es in Österreich von verschiedenen Stellen finanzielle und personelle Unterstützung.