

Alles im Takt?

Vorher war: Meeting um zehn, Kantine um eins, Kino um acht. Nachher ist: schlafen um sieben, telefonieren um Mitternacht, stillen im Morgengrauen. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie **im Babyalltag zu einer Struktur finden** können, die allen in der Familie gerecht wird. Und wie ELTERN-Leserinnen mit dem Zeit-Brei der ersten Monate klargekommen sind

TEXT VERENA CARL PROTOKOLLE LEONIE SCHULTE
ILLUSTRATIONEN DIETER BRAUN

Früher oder später fällt er: der Satz mit Dusche und Bademantel. Ob in der Krabbelgruppe oder im Mutter-Kind-Treff, immer weiß eine von diesen Tagen zu berichten, an denen sie bis mittags ungewaschen und im Schlabberlook herumhing. Während das Baby schon den dritten frischen Strampler des Tages anhatte. Und fast alle nicken: Kennen wir auch.

Britt Bürgel aus Köln hat diesen Zustand schon eine Weile hinter sich. Ihr Sohn ist fünf, und sie bietet seit 2009 ein Coaching für Mütter an. Die Planlosigkeit des Alltags ist dabei oft ein zentrales Thema. „Viele frischgebackene Mütter haben den Eindruck, nichts mehr auf die Reihe zu bekommen, vor allem, wenn sie sich viel mit anderen vergleichen“, erzählt Bürgel. Zum Beispiel mit Supermums, die ihr neues Leben vermeintlich mit links wuppen, während sie selbst nur schlecht mit dem unberechenbaren Alltag zurechtkommen, mit den täglich

wechselnden Schlaf- und Fütterzeiten.

„Fehlende Struktur muss nicht zum Problem werden“, erklärt Bürgel. „Es kann wunderbar sein, für eine Weile einfach in den Tag hineinzuleben. Doch häufig höre ich auch: Ich würde diese Phase gerne mehr genießen, aber ich kann es nicht.“ Dann, so die Fachfrau, steckt oft ein tieferes Problem hinter diesem Die-Tage-dehnen-sich-wie-Kaugummi-Gefühl: Einsamkeit, Zukunftsängste, mangelnde Perspektive.

Zeitmanagement alleine hilft da nicht weiter. Das Letzte, was Babys und ihre Eltern brauchen, ist zusätzlicher Stress durch starre Schlaf- und Stillpläne wie in den 60er-Jahren. Aber: Bestimmte Dinge lassen sich durchaus organisieren – vor allem die schönen: Highlights, Auszeiten für Vater und Mutter genauso wie immer wieder ganz intensive Momente mit dem Baby. Und weil es in diesem Artikel um Struktur gehen soll, haben wir ihn auch besonders gut gegliedert: ▶



DIE GENIESSERIN

Julia Bonsmann, 30, Physiotherapeutin, mit Tochter Luisa, 6 Monate, aus Dortmund. Bald-Ehemann Olli, 36, ist Lehrer

„Seit Luisa auf der Welt ist, läuft mein Leben meistens nach dem Lustprinzip – ganz anders als im Job. Ich genieße das gerade sehr. Als Physiotherapeutin war mein Tagesablauf in 20-Minuten-Terminen getaktet. Ich stand immer unter Spannung, von der Arbeit ging es direkt in den Stall zu meinem Pferd und dann zum Sport. Durch Luisa bin ich deutlich spontaner und flexibler geworden. Der Druck ist raus. Ich würde sagen, zur Hälfte bestimmt sie den Tagesablauf, zur Hälfte ich – ich richte mich nach ihr, wenn sie müde ist, aber verzichte trotzdem nicht auf Dinge, die mir Spaß machen, etwa Verabredungen mit Freunden oder Zeit zum Reiten.“

VOR DER GEBURT

Für die Mutter: ENTSPANNEN

„Frauen sind es heutzutage gewohnt, hoctourig zu fahren“, sagt Britt Bürgel, „anspruchsvolle Jobs, proppenvolles Freizeitprogramm.“ Gar nicht so leicht, sich etwas herunterzudimmen. Aber wichtig – schon deshalb, weil ständiger Stress zu mehr Unruhe beim Säugling führen kann. Also: großzügig Punkte von der To-do-Liste streichen (Familienkutschen probefahren? Wozu, das Neugeborene passt noch in den alten Kleinwagen!). Stattdessen Termine fürs Wohlbefinden einplanen: Yoga, Beauty-Behandlung, Essen gehen mit der Freundin ...

Für das Baby: PLANSCHEN

Auch im Bauch hat das Baby einen Schlaf-Wach-Rhythmus – gleichmäßig über den Tag verteilt. Oft ist es aktiv,

wenn die Mutter zur Ruhe kommt, während ihre Bewegungen es ins Träumeland schaukeln. Und macht dabei eine erste Erfahrung: Mamas und mein Rhythmus spielen sich aufeinander ein.

Für das Paar: REDEN

„Die meisten Paare malen sich das Leben mit Kind in rosaroten Farben aus – möglicherweise ist diese Idealisierung für die Erhaltung der Art wichtig“, vermutet Barbara Reichle, Professorin für Erziehungswissenschaft an der PH Ludwigsburg. Dabei ist der Kontrast zwischen dem Leben ohne und mit Kind für Frauen heute so krass wie nie. Und der Zeitkuchen wird nicht größer. Jetzt können Sie ruhig schon erste Vereinbarungen treffen, zum Beispiel: Wie wollen wir den Abend gestalten, wenn ich mit dem Baby zu Hause bin und du wieder arbeitest? Soll Papa sich nach Feierabend ▶

FOTOS: Dominik Asbach, Christoph Gödan



WEBTIPP

Wie erleben Sie Ihren Alltag mit Baby? Wo brauchen Sie Rat, wo Unterstützung? Tauschen Sie sich mit anderen jungen Eltern aus in unserem Forum unter www.eltern.de/leben-mit-baby

ums Kind kümmern, sie um den Abwasch – oder umgekehrt? Wichtig, sich damit jetzt zu beschäftigen – mangelnde Absprachen sorgen später oft für Frust.

IN DEN ERSTEN DREI MONATEN

Für die Mutter: SICH ORIENTIEREN

Vier von fünf Säuglingsmüttern, so eine aktuelle Studie, wären gerne gelassener im Alltag. Stattdessen sind sie bald gestresst: fremdbestimmt von einem winzigen Wesen, das sie bei aller Liebe oft gleichzeitig über- und unterfordert. „Wir alle haben Glaubenssätze verinnerlicht, häufig aus der Arbeitswelt. Etwa: Du musst effizient sein, etwas erreichen. All das gilt nicht im Alltag mit einem Baby“, sagt Mütter-Coach Britt Bürgel. Manchen hilft es schon, diese innere Stimme bewusst abzuschalten. Stopp, jetzt ist was anderes dran! Andere Frauen brauchen mehr Struktur. Der Trick: nicht zu viel wollen. Doppelte Pufferzeiten einkalkulieren. Pläne machen, aber flexibel handhaben: Verabredungen zwischen drei und halb fünf statt um Punkt drei, abends kochen, wenn mittags keine Zeit war. Wichtig: jeden Tag einen Punkt „Me-Time“ einplanen. Den mobilen Masseur nach Hause bestellen, eine Folge der Lieblingsserie auf DVD schauen oder mit einem neuen Buch aufs Sofa. Vorsicht: Wenn eine Säuglingsmutter innerlich und äußerlich sehr unruhig ist, kann es sich um eine Form der postpartalen Depression handeln. Im Zweifelsfall immer mit Hebamme oder Arzt sprechen.

Für das Baby: ANKOMMEN

Mama und Papa vermitteln ein erstes Gefühl für Tag und Nacht. Deshalb besser kein Spielstündchen im Mondschein, dafür tagsüber ohne schlechtes Gewissen den Staubsauger anwerfen, auch wenn das Baby schläft. Wenn es nicht

gerade Katzen hagelt, spazieren gehen, möglichst gleich vormittags, wenn's hell ist. Denn ein paar immer gleiche Abläufe helfen dem Baby auf die Dauer, seinen eigenen Takt zwischen Schlaf, Essen und Aktivität zu finden.

Für das Paar: REDEN, TEIL ZWEI

„Ein Baby ist wie eine Explosion im Alltag“, sagt Erika-Johanna Trilling, die in Essen Seminare für junge Eltern leitet (s. unten), „deshalb ist es wichtig, um das Paar eine Grenze zu ziehen. Denn eine gute Elternbeziehung ist auch emotionale Nahrung fürs Kind.“ Trilling empfiehlt: wöchentliche Zweier-Dates verabreden und einhalten – genauso penibel wie den nächsten Kinderarzttermin. Kochen, kuscheln, reden – ausnahmsweise nicht über das Baby. Sondern über die tolle Wohnmobiltour vor fünf Jahren oder den jüngsten Ärger am Arbeitsplatz des Partners. Auch wichtig: Ego-Inseln für beide – z. B. Kicken mit den Kumpels für ihn, Rückbildung plus Kino für sie.

DREI MONATE BIS EIN JAHR

Für die Mutter: LOSLEGEN

PEKiP, Babyschwimmen, Mutter-Kind-Sport ... vor allem in größeren Städten ist das Angebot vielfältig. Und die Mütter (oder Elternzeit-Väter) profitieren auch davon: neue Kontakte, weniger Leerlaufzeiten im Alltag. Britt Bürgel findet: „Wenn es Eltern und Kind damit gut geht, spricht nichts gegen ein volles Programm. Kritisch wird es, wenn damit eine innere Leere überdeckt wird.“ ▶

Mehr Infos finden Sie hier:

www.britt-buergel.de, Seminar „Eltern werden, Paar bleiben“

Impulse e. V., www.impulse-essen.de

ENTSPANNT EUCH!

Dr. Katja Nierhoff-Luettmann, 34,

Ärztin, lebt mit Ehemann Klaus, 39, und Sohn Moritz, 1, in Mettingen. Sie ist im sechsten Monat schwanger

„Durch den Alltag mit Job und Baby habe ich den Mut zur Lücke gelernt. Wir sehen drüber hinweg, wenn sich das Geschirr stapelt oder die Fenster nicht geputzt sind. Zwar haben wir den Anspruch, fürs Kind frisch zu kochen, aber wir Erwachsenen essen dann oft nur Pizza oder Bratwurst. Mein Traum: einen Koch einstellen!“

Sandra Lischke, 24,

Studentin, lebt mit Sohn Jonas, 2, in Dortmund

„Ich bin alleinerziehend, aber allein fühle ich mich nie: Für meine Freunde ist es selbstverständlich, dass Jonas mitkommt. Manchmal werden Treffen auch extra auf nachmittags verlegt. Vor allem die Mädels haben ihn gerne auf dem Schoß und kümmern sich mal um ihn. So kann ich zwischen durch abschalten und entspannen.“

Sandra Fischer, 38,

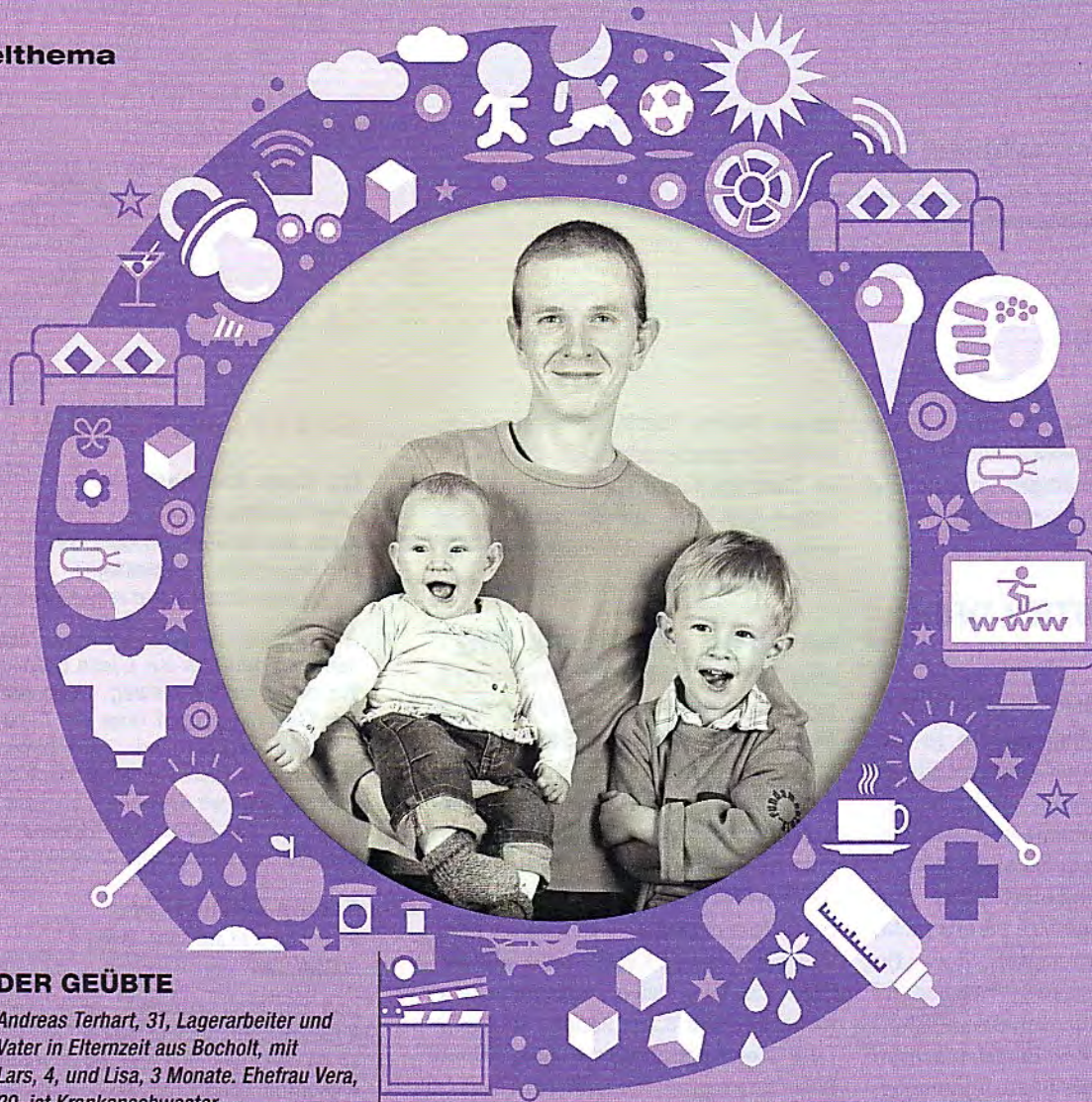
Ärztin, lebt mit ihrem Partner Thomas Haack, 46, und den Zwillingen Toni und Henri, 22 Monate, in Lünen

„Ohne Struktur geht gar nichts mit Zwillingen, sonst versinkst du im Chaos. Wir haben z. B. die Milchflaschen immer am Abend vorher gemixt und gekühlt. Wenn du das nicht geplant hast, dann hast du vielleicht einen schon versorgt und dann fängt der andere an zu brüllen: Das stresst.“

Carolin de West, 39,

in Ausbildung zur Ergotherapeutin, lebt mit Ehemann Ulrich Raiser, 40, und Tochter Frida, 9 Monate, in Berlin

„Erst durch mein Baby hat mein Tag Struktur bekommen! Früher habe ich von früh bis spät vor mich hingearbeitet und zwischendrin mal schnell einen Happen eingeworfen. Jetzt esse ich zu Mittag – und zwar jeden Tag.“



DER GEÜBTE

Andreas Terhart, 31, Lagerarbeiter und Vater in Elternzeit aus Bocholt, mit Lars, 4, und Lisa, 3 Monate. Ehefrau Vera, 29, ist Krankenschwester

„Schon zum zweiten Mal nehme ich die volle Elternzeit, aus finanziellen Gründen – aber ich finde das auch schön. Ich glaube, Männer sehen das mit den Kindern oft lockerer, opfern sich nicht übertrieben auf. Bei Lars musste ich mich schon sehr umstellen, denn ich schlafe gern lange. Vor Lisas Geburt habe ich mir gedacht: Du hast es mit einem Kind hinbekommen, dann wird es mit dem zweiten auch klappen. Ich weiß ja, was auf mich zukommt. Und ich bin ganz entspannt und sag mir auch mal: ‚Komm, staubsaugen kannst du auch am Nachmittag, mach mal Pause auf dem Sofa.‘ Die Kinder stehen auch bei mir an erster Stelle, aber ich brauch trotzdem meinen Ausgleich. Zum Beispiel einfach mal ins Kino gehen. Ich weiß ja die Kinder bei meinen Eltern in den besten Händen, dann kann ich auch gut abschalten.“

Quantität statt Qualität: Man hat ganz viele Babymütter um sich, aber es fehlt die beste Freundin zum Quatschen. Wer seine Tage zu sehr durchorganisiert, bringt sich auch um eine schöne Erfahrung: sich auf ein anderes Zeitempfinden einzustellen. Sich mal eine halbe Stunde nehmen, mit dem Baby auf der Spieldecke liegen, beobachten, für was es sich interessiert, im Hier und Jetzt sein – das ersetzt jedes Meditationswochenende!

Für das Baby: AKTIV WERDEN

Mit vier bis sechs Monaten bildet sich bei den meisten Babys eine feste Abfolge von Nickerchen, Mahlzeiten und Spielzeiten heraus. Gut so, sagt Erziehungswissenschaftlerin Barbara Reichle: „Oft machen sich Mütter Sorgen, sie würden ihre Kinder manipulieren, wenn sie ihnen sanft einen Rhythmus vorgeben. Dabei gibt die Regelmäßigkeit dem Kind

Sicherheit – ohne dass jeder Tag nach Schema F ablaufen müsste.“ Hilfreich ist es, jetzt ein festes Abendritual einzuführen – auch wenn noch lange nicht alle Babys dauerhaft durchschlafen.

Für das Paar: PLÄNE SCHMIEDEN

Jetzt ist Zeit, in größeren Strukturen zu denken als im Tages- und Wochenrhythmus: Was wollen wir bis zum Ende der Babyzeit noch unbedingt zusammen machen? Zum Beispiel gemeinsame Elternzeit-Monate nehmen und eine größere Reise unternehmen? Längerfristig: Wie sieht eigentlich unsere berufliche Zukunft aus? Wie ist unsere Familienplanung in den nächsten Jahren? Wer sich für ein zweites (oder weiteres) Kind entscheidet, weiß jedenfalls schon, was ihn erwartet. Wie schön das Chaos der ersten Zeit sein kann – und auch, dass es ziemlich schnell wieder vorbeigeht.

FOTO: Dominik Asbach