

Sieben Fragen für Mütter und Paare

Die Job- und Lebensplanung für Paare ist ein kompliziertes Konstrukt. Britt Bürgel coacht in ihrer Köhner Beratungspraxis Mütter und unterstützt sie dabei, sich über ihre eigenen Wünsche und Antriebe klar zu werden. Diese Fragen können dabei helfen:

Erträgst du es, nicht alles von deinen Kindern zu wissen?

Denn: Wenn Mütter mehr arbeiten und Väter mehr fürs Kind da sind, heißt das auch: Du bist nicht mehr die unangefochtene Nummer eins. Manche fürchten, dass deshalb die Bindung leidet. Zwar sagt die Wissenschaft: Babys können mehr als eine wichtige Bezugsperson haben. Aber näher dran am Kind ist tatsächlich, wer deutlich mehr Zeit mit ihm verbringt. Bist du bereit, diesen Preis zu zahlen?

Stell dir vor, du wirst von heute auf morgen reich. Arbeitest du trotzdem weiter?

Würdest du nach einem ausgedehnten Erholungsurlaub eine eigene Firma gründen, ein Café eröffnen, nochmal eine ganz neue Ausbildung machen – oder wünschst du dir vor allem viel Zeit für dich selbst und deine Familie? Die Antwort sagt viel über deinen inneren Antrieb und den Stellenwert der Arbeit in deinem Selbstbild.

Beim Sex oder auf dem Beifahrersitz: Kannst du gut loslassen?

Während es Frauen häufiger schwerfällt, Alltagsorganisation und Kinderbetreuung abzugeben, macht es Männern eher Angst, im Job Verantwortung zu delegieren. Überlegt gemeinsam: Wer braucht in welchem Bereich mehr Kontrolle, wer kann in welchen Bereichen besser anderen vertrauen?

Wie soll sich euer Kind später an seine Kindheit erinnern?

Ein Gedankenspiel, das hilft, eure Elternrolle zu überdenken: Was möchten wir vor allem mitgeben? Geborgenheit, Freiheit, gemeinsame Erlebnisse, Ansporn für eigene Talente und Interessen, ein bestimmtes Rollenmodell? Und wie passt das zu eurer Lebensplanung?

Wo wart ihr zuletzt am glücklichsten: beim romantischen Date zu zweit, bei einem gegliederten Projekt im Job, beim Spielen mit euren Kindern?

Prioritäten verschieben sich häufig nach der Geburt eines Babys. Mütter sagen zum Beispiel: Ich mag meine Arbeit nach wie vor, aber Erfolge oder Misserfolge gehen mir nicht mehr so nah. Umgekehrt vermissen andere die Bestätigung im Job, wenn sie lange aussteigen. Frage dich: Gibt euch euer Modell die Lizenz zum Glücklichen?

Wie wichtig ist euch, was andere denken?

Wenn sich jede Familie ihr eigenes Modell basteln darf, ist gleichzeitig alles richtig und falsch, je nach Perspektive. Irgendjemand findet immer ein Haar in der Suppe, einfach darüberzustehen fällt nicht immer leicht. Was hilft: Der Kontakt zu anderen Paaren, die ähnlich ticken wie ihr und euch in eurer Lebensplanung unterstützen.

Wie sieht für euch ein gelungenes Leben aus: wie eine gerade Straße, die ständig aufwärts führt, oder wie ein Feldweg mit überraschenden Wendungen?

Das heißt: Wie berechenbar hättet ihr es gern? Braucht ihr ein Job- und Lebensmodell mit maximaler Freiheit, das aber auch Unsicherheit birgt, oder könnt ihr besser schlafen, wenn ihr wisst, wo es langgeht?

