

# Wir gönnen uns ein Coaching

**Bleibt zwischen Windeln und Babybrei noch Zeit für die Liebe? Wenn das Kind da ist, ändert sich für Paare so einiges. Wie sich werdende Eltern darauf vorbereiten können, beschreibt ELTERN-Autorin Elisabeth Hussendörfer am Beispiel eines Familiencoachings**

**D**ie Unsicherheit kam mit der Gewissheit: Wir kriegen ein Kind, es gibt jetzt kein Zurück mehr! In diesem Moment erschrakten Anika, 36, und Johann, 32, ein wenig über sich selbst. Das Baby in ihrem Bauch ist ersehnt und geliebt. Aber plötzlich müssen sie an ihre Freunde denken: „Ihr Baby war drei Monate alt, da haben sie sich getrennt“, erzählt Johann. „Ich bin selbst ein Scheidungskind“, sagt Anika, die sechs war, als ihr Vater ging.

Hatten sie sich doch alles zu rosa ausgemalt? Vielleicht ist ihr regelmäßiger Hickhack ums Aufräumen doch keine Kleinigkeit? Nicht zu vergessen der anstehende Umzug noch vor dem Entbindungstermin. Von der Stadt aufs Land, von Deutschland nach Österreich, ausgerechnet jetzt.

„Wie wäre es, wenn wir uns beraten lassen?“ fragt Annika schließlich

Kurz darauf sitzen die beiden Kira Liebmann gegenüber, Gründerin und Geschäftsführerin der „Akademie für Familiencoaching“ – über eine

Online-Videokonferenz, die coronabedingt am heimischen Laptop stattfindet. Anika ist bei der ersten Coaching-Sitzung im fünften Monat. Sie berichten von ihren Plänen: Für den Restaurantleiter Johann ist es schon lange ein Traum, eine Frühstückspension zu leiten, kürzlich kam dann das passende Objekt. Anika, die in der ersten Zeit mit Kind nicht arbeiten will, findet, als Hotelfachfrau können sie und ihr Mann sich künftig gut ergänzen: „Ich bin ja vor Ort, kann jederzeit flexibel im Pensionsmanagement mit einsteigen.“ „Und ich mach’ dann weniger“, sagt Johann. Maximaler Gestaltungsspielraum also, etwas, von dem andere Paare träumen. Aber genügt das, damit alles gut geht?

Kira Liebmann ist skeptisch. „Paare gehen heute oft mit sehr hohen und dabei leider wenig konkreten Erwartungen in die Elternschaft“, beobachtet sie. Kinder entstehen aus Liebe, also wird’s Liebe im Alltag schon richten. Leider ein Irrglaube, wissen Fachleute. Schwierige Beziehungen werden durch ein Baby eher noch schwieriger. Eine Partnerschaft, in der beide ihre Bedürfnisse und Wünsche offen aussprechen, hat dagegen die gute Chance, noch intensiver zu werden.

ILLUSTRATION: imago images

## AKADEMIE FÜR ELTERNCOACHING

Die Akademie unterstützt Familien bei Herausforderungen im Alltag. Sie vermittelt bei Interessen ein kostenfreies Erstgespräch mit einem passenden Coach. Die Kosten: ab 69 Euro pro Termin, ein Coaching umfasst meist vier bis sechs Termine. Mehr unter [akademie-fuer-familiencoaching.de](http://akademie-fuer-familiencoaching.de)



## Materiell sind werdende Eltern vorbereitet. Mental weniger

Genau dafür möchte Kira Liebmann Ressourcen aktivieren – Fähigkeiten, Stärke und Talente. „Leider hält unsere Kultur diesbezüglich für werdende Eltern wenig bereit“, findet die Familienexpertin. Sie machen sich viele Gedanken über Kinderzimmer, Kinderwagen, Autositz, also über die Gestaltung der äußeren Rahmenbedingungen. Vergleichsweise stiefmütterlich würden grundlegende Fragen behandelt: welche Werte den Eltern rund ums Thema Familie wichtig sind. Oder wovor sie Angst haben. Liegt es daran, dass viele denken, man müsse das Elternsein doch im Blut haben?

Ein Drittel aller Eltern scheint tatsächlich ohne Hilfe gut klarzukommen, sagt Klaus Hurrelmann, Professor für Sozialwissenschaften in Berlin und im Beirat von STEP, einem Netzwerk von zertifizierten Erziehungsexpertinnen und -experten, das Eltern und manchmal auch werdenden Eltern kostenlose Telefonberatung und intensive Kursreihen anbietet. Ein weiteres Drittel der Eltern profitiert von fachlicher Unterstützung, so Hurrel- ▶

## STEP-KURSE UND -COACHING

Kurse für Eltern und werdende Eltern kosten 190 Euro (10 Treffen), Einzelberatung etwa 90 Euro pro 90 Minuten. Wegen Kostenbefreiung oder -reduzierung bitte vor Ort nachfragen, Ansprechpartnerinnen unter [instep-online.de](http://instep-online.de). An zahlreichen Orten werden kostenlose STEP-Kurse zum Beispiel über Familienzentren, Erziehungs- und Familienberatungsstellen oder Elternbildungswerke angeboten.

mann. Das letzte Drittel braucht sie dringend. In der Frage der Vereinbarkeit zum Beispiel.

„Alles gut für den Moment“, findet Kira Liebmann, als sie Anika und Johann über ihre Kind-Job-Visionen reden hört. „Aber bleibt bitte wachsam, wenn ihr bemerkt, dass bei euren Wünschen und Bedürfnisse etwas in die Schiefele kommt.“ Ein Blatt Papier, zwei Spalten – das könne dann helfen: Wovon will ich mehr? Und wovon weniger? Vielleicht schreibt er: Ich will Karriere machen, die Richtung stimmt. Und sie denkt sich: So ganz ohne Job, da fehlt mir was. Oder es läuft andersherum: Ich vermisse die Familie, schreibt er. Und sie: Die Mutterrolle erfüllt mich ganz und gar. Was fehlt? Und: Wozu bin ich bereit?

Wer hier klar sieht, kann ganz praktisch Strategien fahren, um zunächst vielleicht sogar unvereinbar Erscheinendes kreativ zusammenzubringen, Kindertausch mit anderen Eltern etwa. Einen Babysitter organisieren oder eine Putzhilfe. Von selbst kommt sowas nämlich nicht.

## Beziehungs-Booster bauen vor

An dieser Stelle, in der zweiten Sitzung, spricht Kira Liebmann Klartext. Aufhänger ist das Auf-räum-Thema des Paares: „Mit dem Baby werden die Grenzen eurer Belastbarkeit als Paar strapaziert werden.“ Womöglich schwinden die Kapazitäten in Sachen kreativer Konfliktlösung. Das ist aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Besser: „Ihr könntet die verbleibende Zeit bis zur Geburt ganz bewusst fürs Einüben kraftspendender Routinen und Rituale nutzen.“

Johann muss schmunzeln: „In Sachen Rumliegenlassen sind wir beide ganz gut ...“ Aber Anika störe es mehr als ihn. „Die berühmte Socke kann dann das Fass schon mal zum Überlaufen bringen ...“ Wie wird das erst, wenn ein Kind da ist?

Ein Rettungsanker im drohenden Chaos soll für Anika und Johann künftig der sogenannte „Standortwechsel“ sein. Anika kennt die Methode bereits aus einem Buch: „Wenn Jo-

hann und ich ein Thema diskutieren, achte ich schon länger darauf, dass wir das nicht immer in der Küche tun.“ Hintergedanke: In einem anderen Raum kann die Stimmung für Gespräche plötzlich ganz anders sein, weniger belastet.

Im gemeinsamen Brainstorming mit Kira Liebmann entsteht die Idee eines „erweiterten Standortwechsels“. Statt hitzig über den Zustand der vier Wände zu diskutieren, könnte man zum Beispiel einen Cut machen und nicht nur den Raum, sondern gleich die ganze Wohnung verlassen.

Dicke Luft, wegen Socken und auch sonst? Mal kommt der Vorschlag jetzt von ihr, mal von ihm: Lass uns rausgehen. Verblüffend, wie anders man kommuniziert, wenn man in Bewegung ist, findet das Paar. Wenn sie das mit Kind dann auch so machen, bekommt das Baby dabei noch eine Extraportion Frischluft. Kind in den Buggy, ab aufs Feld – Johann ist erstaunt: kleiner Impuls, große Wirkung.

## Für den Blick über den Tellerrand: Rollenspiele

Sowohl die Akademie für Familiencoaching als auch STEP haben verschiedene Maßnahmen für die Vertiefung solcher „Impulse“ im Angebot. Herzstück des STEP-Elternkurses mit zehn Treffen (in Präsenz oder online) ist das Rollenspiel, bei dem die Teilnehmer in die Haut eines anderen schlüpfen. Wie geht gute Erziehung? Kriegen wir das hin? Das treibt Eltern und auch viele Paare in der Vor-Baby-Phase um, weiß Anne Ehrenberger, die aktiv als STEP-Beraterin und darüber hinaus als Sprecherin des Netzwerks fungiert.

Sie erinnert sich an den Aha-Moment einer Schwangeren, die in einem Kurs ein Paar sah, das Probleme mit dem Essen seiner Zweijährigen hatte. „Selber will“, sagt das Mädchen, das stellvertretend von einer anderen Mutter gespielt wurde. Überall auf dem Tisch klebte, zumindest in der Fantasie der Anwesenden, Gemüsebrei. Schlimm. Mindestens genauso schlimm aber: Das Gefühl, das das „Mädchen“ hatte, als ihm der Löffel stellvertretend von einem weiteren Kursteilnehmer weggenommen wurde. „Ich wollte das wirklich gern selber ausprobieren, das war so frustrierend“, erfuhr die Runde von der Mutter, die die Zweijährige gespielt hatte.

Etwas erlebt und gefühlt zu haben ist etwas anderes als es gehört oder gelesen zu haben, davon sind sie bei STEP überzeugt. Der Perspektivwechsel eröffnet Handlungsmöglichkeiten. Nicht, dass Kinder künftig alles allein machen sollen – aber wenigstens vorübergehend die eigene Position zu verlassen kann ein Schlüssel beim Finden der Elternrolle sein, immer wieder neu.

„Die Welt durch die Baby-Brille sehen“, davon spricht Kira Liebmann in Coaching-Stunde drei. Johann, dessen persönlicher GAU es wäre, sein Kind im Schlafanzug in der Kita abzuliefern, gefällt es, so ein Tool an der Hand zu haben. Es entlastet ihn zu wissen: „Kein Kind erwartet, dass

## PRO FAMILIA- ANGEBOTE

In den über 180 Beratungsstellen von pro familia gibt es Beratung zu Schwangerschaft und Geburt, zu finanziellen Hilfen und gesetzlichen Ansprüchen, aber auch zu Veränderungen in Partnerschaft und Familie, Paarkonflikten und Möglichkeiten für Alleinerziehende. Infos vor Ort in den Beratungsstellen oder online unter [profamilia.de/online-beratung](http://profamilia.de/online-beratung). Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

## STEP AM TELEFON

Erziehungsexpertinnen und -experten helfen Eltern und werdenden Eltern, Stress und Herausforderungen im Umgang mit ihren Kindern besser zu bewältigen. Die Telefonberatung ist anonym und kostenlos, bundesweit unter 0211/81 97 10 81 (täglich von 8 bis 22 Uhr, auch an Feiertagen).

Eltern 24/7 da sind“, wie Kira Liebmann sagt. Und: „Nicht Quantität, sondern Qualität ist im Zusammensein entscheidend.“

Anika zehrt von einem anderen „Werkzeug“ dieser Coaching-Einheit. Im Laufe der Beratung ist ihr bewusst geworden, dass bei ihr vor allem jammernde, negative, klagende Mütter im Umfeld Zweifel gesät haben: Wird das Leben bald wirklich nur noch anstrengend sein?

„Elternsein sein kostet Kraft, ist aber auch wunderschön“, so sieht das Kira Liebmann. Entscheidend sei, wie wir unsere Wahrnehmung ausrichten. Ob wir den vielen kleinen Momenten des Glücks, die in der Summe etwas Großes sind, eine Chance geben.

Mindestens drei positive Familienerlebnisse pro Tag will Anika am Abend in einem Buch notieren, sobald das Baby da ist. Damit die zwischen Wäschebergen und Schlafentzug nicht untergehen.

## Die wohl größte Herausforderung: den Rucksack auspacken

Brauchen wir ein weiteres Coaching? Johann zögert, er fühlt sich eigentlich schon gut gewappnet. Aber er ist auch neugierig. „Paaren, die mehr in die Tiefe gehen wollen, biete ich etwas an, was ich Glaubenssatz-Arbeit nenne“, sagt Kira Liebmann. In der vierten Beratungsstunde unternehmen Johann und Anika im Rahmen gezielter Übungen Reisen in die Vergangenheit, beobachten dabei Körperreaktionen wie Herzschlag und Puls.

Ich bin allein – das nennt Anika ihren zentralen Satz. Sie hatte als Kind schweres Asthma, war oft wochenlang im Krankenhaus. Das Gefühl der Einsamkeit komme noch heute manchmal. „Es ist so, als wäre ich dann wieder fünf.“

Und auch Johann, der seine Kindheit als „an sich glücklich und sorgenfrei“ beschreibt, scheint sein Päckchen zu tragen zu haben. Seine Schwester war magersüchtig. „Ich habe viel zurückgesteckt damals.“ Deshalb sagt Johann seinen Glaubenssatz: Jetzt bin ich mal dran.

Im Coaching können solche Sätze wie Puzzleteile daliegen, sagt Kira Liebmann. „Ich bin allein“. „Ich bin dran“. Passt das zusammen? „Es hat zumindest Spannungspotenzial“, so die Trainerin. Aber es muss nicht zwangsläufig zu Spannungen führen. „Je mehr wir unseren Rucksack

auspacken, desto unvoreingenommener können wir uns begegnen.“

Ich bin allein – das kann wie ein Vorwurf klingen, mit Kind vielleicht erst recht. Aber auch wie ein Aufruf: „Bitte geh jetzt besonders sensibel mit mir um.“ Johann ist ein sehr fürsorglicher Mensch, sagt Anika, die inzwischen im siebten Monat ist. Allein mit Kind in der Fremde ... doch, ihr ist schon noch mulmig zumute. Aber weit weniger als zu Beginn des Coachings, jetzt, so kurz „bevor es ernst wird“. Kinderwagen, Autositz, Wickelkommode und auch ein paar Möbel fürs Kinderzimmer haben sie schon. „Wir sind vorbereitet“, sagt Johann. Äußerlich. Und sonst auch. ●

