

Wenn Eltern auf Welt kommen

Es gibt kaum Kurse und Literatur, die den Übergang vom Liebes- zum Elternpaar thematisieren.

12 Die meisten Paare wissen, dass ihnen eine hektische Zeit bevorsteht, doch auf die Veränderungen in der Zweierbeziehung sind sie nicht vorbereitet. Hier die Geschichten zweier Paare, die mit verheissungsvoller Liebe beginnen.

Familie Erni, auf die im Text Bezug genommen wird, hat sich uns auch für die Fotos zur Verfügung gestellt.





Text Edith Arnold Fotos Stefan Kaiser

«Wir werden einander einmal die Zähne suchen», beteuern sie sich gegenseitig ihre Liebe und lachen. Überhaupt lachen Marit (34) und Johan (37) viel. Selbst als der Profisportler 2003 ins Ausland wechselt und sie, die Landschaftsgärtnerin, ihm nachziehen will. Marit hat die Wohnung aufgelöst, den Job gekündigt, eine Abschiedsparty für Freunde geschmissen und schliesslich am Flughafen erfahren müssen, dass Johans Verein Konkurs gegangen ist. Die beiden fügen sich den neuen Umständen und leben während der Jobsuche in Hotelabsteigen. Bei einem Abendessen stellen sie fest, dass sie kulturell erstaunlich wenig verbindet. Literatur, Musik, Filme: «Der eine mag Blockbuster, der andere Independent.» Sie finden das skurril, aber nicht beunruhigend. Schliesslich glüht die Erotik. Sie mag an ihm, dass er «resistent ist gegen Statussymbole und seinen Prachtskörper mehr als Arbeitsinstrument betrachtet». Der studierte ETH-Sportlehrer schätzt ihre direkte, unkomplizierte Art. Im Juli 2006 geht das Traumpaar vor den Traualtar. Im folgenden Dezember wird auf den Seychellen ihr Wunschkind gezeugt.

Auch Sari (35) und Jonas (37) Erni sind ein Bilderbuchpaar: Die Violinisten umgibt eine Aura der Beschwingtheit. Die Musik öffne die Sinne extrem, sagt Sari. Bei einem Konzert in Bern vor 13 Jahren sind sie zum ersten Mal aufeinander aufmerksam geworden. Gemeinsame Auftritte mit dem Sinfonieorchester Camerata Schweiz erleben sie wie gemeinsames Ausgehen. Nach den Konzerten in verschiedenen Städten erhebt das Paar die Sekt- und Weingläser. Die klangvolle Liebe wird genossen, bevor sich die Wege wieder für ein paar Tage trennen. Jonas hat einen Zweitwohnsitz in Genf, wo er fürs Orchestre de la Suisse Romande spielt. Sari wohnt in der gemeinsamen Wohnung in Luzern und hat Engagements in Zug und Aarau. Manchmal zieht es sie nach London, wo sie an der Guild Hall School of Music and Drama studierte. Im Mai 2009 heiraten sie auf Schloss Schauensee; auf Juni kündigt sich ihr Nachwuchs an.

Sie habe sich immer Kinder gewünscht, sagt Sari. Bei Jonas löste der Tod des Vaters den Wunsch aus, als er plötzlich mit Existenzuellem konfrontiert war. Genauere Vorstellungen von einem Familienalltag? «Dass man als Team perfekt harmonieren muss», sagt Jonas. Marit und Johan haben sich «keine grossen Gedanken» gemacht: «Wahrscheinlich werden wir in der ersten Phase übermüdet sein, aber das schaffen wir schon. Zudem leben wir dieselben Werte: Vertrauen, Kommunikation, Toleranz.»

Marits Schwangerschaft verläuft fast ohne Gefühlsschwankungen. Ein Magazin lichtet ihre vollkommenen Rundungen ab. Sie entscheidet sich für Kaiserschnitt, «um in Form zu bleiben». Johan findet's okay. Sein Arbeitspensum erhöht er auf 200 Prozent. Wohl aus dem Gefühl heraus, genügend Geld für seine Familie herbeischieffeln zu müssen. Dabei will Marit später auch wieder arbeiten. Sie gehen in die Geburtsklinik. Nach dem Kaiserschnitt verschwindet Johan, Sportjob und weitere Engagements fordern seine Präsenz. Marit gibt sich dem Wunder von Sohn Luis hin.

Sphären höchsten Glücks

«Parallel zur Schwangerschaft der Partnerin stellen sich beim Mann emotionale, körperliche und hormonelle Verschiebungen ein», schreibt Louann Brizendine in ihrem Buch «Das männliche Gehirn». Der Testosteronspiegel sinke und der Prolactinspiegel steige. Nach Vermutungen von Harvard-Wissenschaftlern reagieren die Männer damit auf natürliche, über die Luft abgegebene Schwangerschaftspheromone, die von der Haut der werdenden Mutter ausgehen. Ohne dass der Mann es merke, stellten diese Hormone ihn auf Vaterverhalten ein.

Brizendine, Autorin und Professorin für Neuropsychiatrie an der University of California in San Francisco, erklärt auch die Rollenverschiebung bei der Ankunft eines Kindes: «Wie man aus wissenschaftlichen Untersuchungen weiss, werden in dieser Situation die gleichen Gehirnschaltkreise aktiviert wie einst, als sich das Paar verliebte, nur werden sie jetzt «zweckentfremdet» und sorgen dafür, dass sich die Liebe beider auf das Neugeborene richtet. Amors Pfeile wurden in wirksame Gehirn-Botensubstanzen wie Dopamin und Oxytocin getaucht. Wie bei der romantischen Liebe werden auch die Bindungen zwischen den Gehirnschaltkreisen von Baby und Eltern durch Haut- und Blickkontakt verstärkt.»

Mit der Geburt von Lino gelangen Sari und Jonas in Sphären höchsten Glücks. Musikalisch kommt den Gefühlen Beethovens «Ode an die Freude» am nächsten.

«Jedes Mal, wenn ich Lino aus dem Bett nahm, staunte ich so lange wie nur möglich», erinnert sich Sari. «Dieses Wunder – es war wie etwas, das zu mir gehört, jetzt aber ausserhalb von mir ist. Ich wollte die Verbindung zu meinem Sohn nicht abbrechen, das Band ungestört beibehalten.» Sechs Tage nach der Geburt muss Jonas nach Genf. Nach zwei Nächten wäre Sari mit Lino am liebsten nachgezogen. Als Jonas dann, zurück in Luzern, wegen einer Geburtsanzeige in der


Stadt herumgerannt ist, hat sie ihn am Telefon angefleht, doch endlich nach Hause zu kommen. Dabei versucht er einfach, seine Rolle als verantwortungsbewusster Vater voll auszuüben. Für ein wichtiges Musikprojekt «fiedelt» er nebenbei beigenweise Notenblätter durch. «Jetzt muss sich etwas ändern!», paukt die ermüdete Sari einmal, weil sie besorgt war, Lino könnte aufwachen. «Du hörst nur meinen Lärm, deinen nicht!», entgegnet Jonas. Die Lösung: Das

«Schliesslich gehen die zeitintensiven Kleinkinderjahre auch mal vorbei, und dann sollte man sich als Paar nicht fremd geworden sein.»

Kinderzimmer wird in einem anderen Raum aufgebaut. Man stellt auch fest, dass Lino das Geigenspiel gar nicht stört. Die Frage war dann mehr: Wer darf wann wie viel üben? Für die zusätzliche Betreuung können zwei Grossmütter und ein Grossvater mobilisiert werden. Vier Monate nach der Geburt gibt Sari ihren ersten Auftritt. Der Himmel hängt wieder voller Geigen. In Dreisamkeit verbringt man Urlaubstage am Bodensee.

Als Liebespaar gescheitert, nicht als Eltern

Marit hat die Einladung von Johan für ein Wochenende zu zweit in den Bergen ausgeschlagen. Dass er seinen kleinen Sohn nicht dabei haben will, ist für sie eine Enttäuschung. Vor allem auch, weil er ihn in den ersten drei Monaten so wenig gesehen hat. Ihre Übermüdung und Erschöpfung wertet Johan als eine Art postnatale Depression. Marit sei um fünf aufgestanden und um acht ins Bett gegangen, sagt Johan. Man sei sich schlicht nicht mehr begegnet. Dabei lebt er im Glauben, durch die Arbeit alles für seine junge Familie zu tun. Marit fühlt sich zunehmend in eine Hausfrauenrolle gedrängt.


In die unabhängige «Paartherapie Zürich» kommen Akademiker und Nichtakademiker, Schweizer und Ausländer. Die meisten Paare sind junge Eltern, die sich überfordert fühlen von der neuen Lebenssituation. Hauptthema sei der Umgang mit der kaum vorhandenen Zeit, sagt die Paartherapeutin Marie-Louise Pfister. Sie schaut dann die Agenden des Paares an und sucht pragmatisch nach kleineren oder 

grösseren gemeinsamen Zeitinseln. Neben der Elternrolle auch die Liebesbeziehung zu pflegen, sei das Ziel. «Schliesslich gehen die zeitintensiven Baby- und Kleinkinderjahre auch mal vorbei und dann sollte man sich nicht fremd geworden sein. Wenn das Kind für ein Wochenende bei den Grosseltern oder Freunden ist und die Eltern als Liebespaar eine unbekümmerte Zeit geniessen können, sind alle happy.» Am meisten freut sich Pfister, wenn Paare den Zeitpunkt nicht verpassen und sich helfen lassen. Immer mehr junge Eltern scheuten sich nicht, notfalls einfach mal Rat von einer neutralen Stelle einzuholen.

Sie seien als Eltern nicht gescheitert, als Liebespaar schon, finden beide.

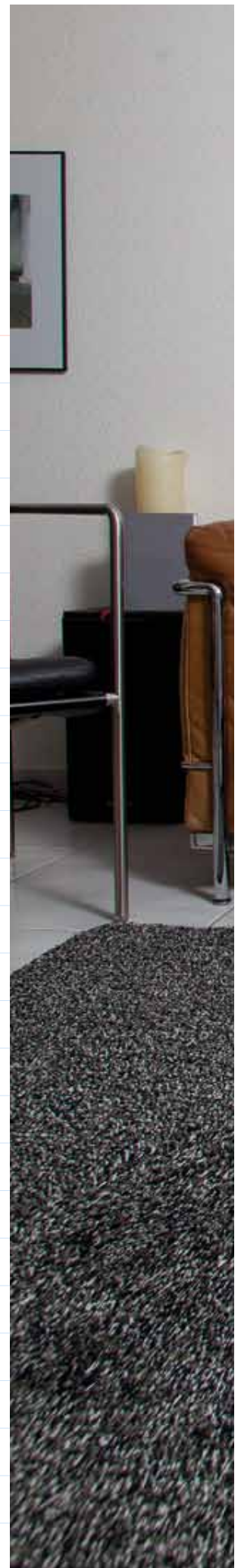
91

Nie mehr wird Johan jenen Nachmittag vergessen, als er «nach drei Tagen Auslandsreise mit Blumen zurückgekehrt ist und Marit ihn angeschaut hat, als würde er ihr ein Kilo Pasta überreichen.» Beim Spaziergang, Luis schläft im Kinderwagen, eröffnet ihm seine Frau auf einer Parkbank, sie wolle sich trennen. «Der Himmel war blau, ich sah aber überall nur noch Blitze», sagt Johan. Während bei Marit der Prozess Monate zuvor begonnen hat, setzt er bei ihm jetzt ein. Johan wird auf einen Schlag bewusst, dass er seine Familie vernachlässigt hat.

Der Umgang mit Luis als Baby hat ihn zunächst total überfordert. Marit dagegen hat ihre Wünsche nach gemeinsamen Erlebnissen nicht geäussert, sondern sie nur erhofft. Sie versuchen es mit einer Paartherapie. Nach einer Sitzung mag Marit nicht mehr weitermachen. Man redet nur noch aneinander vorbei. Bis zur räumlichen Trennung folgen vier lange Monate: «Durchs Fenster hätte man eine perfekte Familie beobachten können», erinnert sich Johan. Solange der einjährige Luis wach ist, kümmern sich beide um ihn. Wie er einschläft, verziehen sich seine Eltern augenblicklich in verschiedene Räume. 

BUCHTIPPS

Louann Brizendine: «Das männliche Gehirn», Fr. 32.90.
Louann Brizendine: «Das weibliche Gehirn», Fr. 31.90.
Beide im Verlag Hoffmann und Campe.



Nach zwei Leidensjahren ist Johan wieder in die Nähe von Luis gezogen. Er sieht ihn bis zu zwei Tage die Woche. Inzwischen haben die beiden eine solide Vater-Sohn-Beziehung: «Mit Luis vergesse ich alles um mich herum. Wir machen zusammen ganz alltägliche Sachen wie Lego spielen, Museen besuchen, baden gehen. Am Abend bin ich körperlich völlig k.o., im Kopf aber total befreit.» Auch Marit hat ihre Power zurück. Neben der 50-Prozent-Stelle hat sie ein Buchprojekt gestartet. Wenn sie Luis zu seinem Vater bringt, erkennt sie den alten Johan wieder mehr und mehr. Ab und zu lacht man sogar zusammen, wenn auch auf unverbindliche Weise.

Aufs Wesentliche fokussiert

Die tagelange räumliche Trennung nehmen Sari und Jonas als Tatsache hin. Der Deal ist, dass er die Finanzen erledigt und sie die Familienagenda führt. Ihr Programm ist beachtlich: Mutter sein, Betreuungsorte für Lino organisieren, während seines Mittagsschlafs üben. Insgesamt kommt Sari als Musikerin auf 70 Stellenprocente. Über die Mehrarbeit im Haushalt sieht Sari grosszügig hinweg, wenn sie Jonas beim vertrauten Spielen mit dem Sohn erleben kann. Genügend Zeit hätten sie im Grunde auch vor der Geburt des Kindes nicht gehabt, sagt Sari, jetzt sei einfach alles aufs Wesentliche fokussiert.

Das Liebesleben? «Lino schläft zum Glück ziemlich gut», antwortet Sari. Im Juni erwartet sie das zweite Kind. Jonas vermisst bei seiner Abwesenheit «neben Sari auch die Unmittelbarkeit, wenn Lino wieder etwas zum ersten Mal entdeckt». Und sei es eine gefleckte Kuh durchs Zugsfenster. Die gemeinsame Freude über ihr Kind stärke ihre Liebe jeden Tag, sagen Jonas und Sari. Und ihr Traum, wieder einmal ans Meer zu fahren, wäre eigentlich auch zu viert realisierbar.

Siehe auch Interview auf Seite 22 und Erziehungstipp auf Seite 58.