



Was tun, wenn Eltern nur noch über ihr Kind sprechen?

Anfangs überwiegt die Freude über das Baby. Aber was, wenn man in der Freundschaft zunehmend das Gefühl bekommt, zu kurz zu kommen?

Delia Weindorf

Junges Elternglück kann so schön sein, das wissen auch kinderlose Freunde und Freundinnen. Wieso? Weil sie es ständig zu hören bekommen. Dieser Babytalk kann auf Dauer echt nervig werden – vor allem dann, wenn sich in der Freundschaft irgendwann alles nur noch um die Kinder dreht: Babys Schlaf, Babys Zähne, Babys Brei. Und das geht so weiter bis zum Kindergarten und in die Schule.

Gute Freunde möchten da sein und unterstützen, fühlen sich auf Dauer aber auch frustriert, wenn die eigenen Bedürfnisse ständig zu kurz kommen. Wie geht man damit um, wenn man in einer Freundschaft das Gefühl hat, nicht wirklich gesehen oder geschätzt zu werden? Woher kommt dieses Empfinden? Und wie kann man die Freundschaft dennoch stärken – auch wenn sich der Fokus verschoben hat?

Elternalltag ist anstrengend

Elternschaft ist für viele Menschen ein prägendes Ereignis im Leben. Da ist plötzlich eine große Verantwortung, ein neuer Fokus. Wie die Eltern- und Familienberaterin Ines Berger erklärt, ändert sich mit der Geburt eines Kindes das eigene Leben von Grund auf: „Der Alltag mit Baby ist unglaublich intensiv, weshalb Spontaneität oder lange Gespräche mit Freunden und Freundinnen kaum mehr möglich sind.“

Elternschaft ist nicht nur körperlich unglaublich anstrengend, sondern auch emotional. Viele Hormone, Schlafmangel und eine dauerhafte Anspannung in dieser Phase wirken sich stark auf die Stimmung im Babyalltag aus. Doch nicht nur das beeinflusst die elterlichen Kapazitäten. Es kommt auch noch eine dritte Ebene hinzu, sagt Berger. Elternschaft würde auch mental enorm fordern. Plötzlich sind da große Fragen, wie „Bin ich ein guter Vater? Bin ich eine gute Mutter?“

Beansprucht von jenen neuen Aufgaben und Gedanken führen all diese Belastungen dazu, dass jungen Müttern und Vätern selbst keine Zeit mehr für sich übrig bleibt: „Man muss lernen, dass man nun eine Person ist, die unentwegt die Verantwortung für ein Kind trägt und ständig gebraucht wird.“ Das sei besonders anstrengend, wenn junge Familien keine Unterstützung bekommen. Die Familienberaterin sagt: „Hat man selbst kein Kind, kann man sich das nur schwer vorstellen.“

In diesen beanspruchenden Phasen, die mitunter Monate bis Jahre dauern können, bleibt nicht nur wenig Zeit zum Alleinsein oder für Zweisamkeit als Pärchen. Auch

Freundschaften haben wenig Platz. Sind gute Freundinnen und Freunde zu Besuch, kommen diese oft zu kurz, werden überschattet vom tobenen Lärm des Fangenspiels oder stehen geduldig daneben, während die Windel gewechselt wird.

Auch wenn Freundinnen und Freunde zu meist rational ein Grundverständnis für den neuen Lebensschwerpunkt aufbringen können, ist es auf emotionaler Ebene wesentlich komplexer zu verstehen, sagt Berger. „Fühle ich mich in solchen Situationen in der Freundschaft zu kurz gekommen, werde ich oft mit meinen eigenen, unangenehmen Gefühlen aus der Vergangenheit konfrontiert.“ Diese alten Gefühle können sich in etlichen Lebensrealitäten mit dem Gegenüber zeigen. Berger sagt: „Hatten meine Eltern wenig Zeit für mich und ich bin damals schon zu kurz gekommen, erlebe ich das auch in solchen Situationen mit der besten Freundin oder dem besten Freund.“ Das kann aber auch zur Chance werden, sich selbst und seine alten Muster besser kennenzulernen, wie Berger erklärt.

Neben dem Aufkommen alter, unangenehmer Gefühle spielen auch die eigenen Erwartungen eine Rolle beim Verstehen von jungen Eltern: „Wenn ein neuer Mensch geboren wird und Freunde von mir Eltern geworden sind, darf ich nicht davon ausgehen, dass ich genauso wichtig bin wie die Familie, die sich gerade erst finden muss.“

Neugier und Hilfe

Weil es sich dabei um die eigenen Gefühle handelt, für die man selbst Verantwortung trägt, sollte vermieden werden, der anderen Person vorschnell die Schuld zu geben, warnt Berger. Ein erster Schritt kann dann sein: „Der Freundin oder dem Freund in ihrer neuen Situation erst einmal mit Neugier und Interesse begegnen.“ Ehrlich gemeinte Fragen sind dabei besonders förderlich. „Auch kann man seine Hilfe und Unterstützung anbieten, wie etwa ein Mittagessen vorbeizubringen“, rät Berger.

Mit einer Offenheit, am Leben der elterlichen Freunde teilhaben zu wollen, öffnet man laut der Familienberaterin auch den Raum für Eltern, über Dinge zu sprechen, die gesellschaftlich immer noch tabu sind: „Probleme

„Der Alltag mit Baby ist sehr intensiv, weshalb lange Gespräche kaum noch möglich sind.“

Ines Berger, Familienberaterin

in der Beziehung, eine postpartale Depression oder die Hormone nach der Geburt belasten junge Mütter und Eltern ungemein.“ Die geschönten Bilder auf Social Media entsprechen meist nicht der Realität von jungen Eltern. Es sei ein Trugschluss, zu glauben, dass frisch gebackene Eltern immer glücklich sind.

Vor allem Mütter befinden sich oft in einem Zwiespalt: „Einerseits haben sie aufgrund der großen Erschöpfung ein großes Bedürfnis nach Ruhe und sehen sich nach Rückzug, andererseits wird es dadurch aber oft auch wahnsinnig einsam und sie wünschen sich mehr Nähe und Miteinander.“

Bei allem Verständnis für die neue Lebenssituation junger Eltern muss man als Freundin oder Freund aber nicht alles akzeptieren. Empfindet man die Freundschaft als frustrierend, sollte das angesprochen werden. Wie, erklärt die Mediatorin

Barbara Nanoff-Schediwy, die dazu rät, eine bestimmte Abfolge in der Kommunikation einzuhalten, um die Situation nicht zu verschlimmern:

1. Zuerst einmal sollte man die Gefühle der anderen Person wahrnehmen und diese möglichst konkret und wertfrei benennen. Im Sinne von: „Du bist jetzt Mutter, und diese neue Lebenssituation ist für dich besonders aufregend. Ich merke aber auch, dass all diese Verantwortung und der Schlafmangel sehr überfordernd für dich sind.“ Dieser Schritt wird in der Mediation als „Pacing“ bezeichnet und ist deshalb so wichtig, weil Gesehen- und Respektiertwerden tiefe menschliche Bedürfnisse sind.

2. Im nächsten Schritt folgt das eigene „Outing“. Das bedeutet, die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen der anderen Person wieder möglichst wertfrei zu schildern. Das kann etwa sein: „Ich bin in unserer Freundschaft die Person ohne Kinder und fühle mich daher oft verunsichert.“ Oder: „Ich vermisse unsere alte Zeit, in der wir ohne Kinder so frei und lustig waren.“

3. Im letzten Schritt, dem sogenannten „Leading“, kann man nun eine Frage oder eine Bitte stellen, erklärt Nanoff-Schediwy. Dabei ist es wichtig, diese auch immer wohlwollend zu

meinen: „Was kann ich tun, damit ich mich in unserer Freundschaft wieder besser zurechtfinde?“ Oder: „Was, glaubst du, könnte uns helfen, damit die Freundschaft wieder besser funktioniert?“ Wichtig sei, in allen Schritten möglichst positiv und freundlich zu formulieren, denn destruktive Kritik oder Vorwürfe lassen den Konflikt ausbrechen. Auch sollte man am Ende die eigene Dankbarkeit und Würdigung ausdrücken: „Ich bin so froh, dass wir über all die Jahre immer noch befreundet sind. Diese Freundschaft ist mir sehr wichtig.“

Ehrliches Feedback

Wenn man merkt, dass die andere Person dennoch unentwegt über die eigenen Themen spricht, kann man dann noch versuchen, das Gespräch mit einer Überleitung umzulenken, sagt die Mediatorin. Spricht die andere Person darüber, wie übermüdet und angestrengt sie ist, kann man dies wiederholen und spiegeln und dann auf sich lenken: „Du muusst von dem Schlafmangel wahnsinnig übermüdet sein. Das fühle ich, meine Arbeit momentan strengt mich auch wahnsinnig an.“ Das sei zwar in gewisser Weise auch eine Beeinflussung der Situation, „in dem Fall aber okay, weil eben versucht wird, der Freundschaftsbeziehung etwas Gutes zu tun“, sagt Nanoff-Schediwy.

Verbessert keiner von diesen Schritten die Situation, bleibt noch eine Möglichkeit: die Metakommunikation. Nanoff-Schediwy sagt: „Als betroffene Person spreche ich nun über unsere Kommunikation und gebe meiner Freundin oder meinem Freund ein konstruktives Feedback.“ Das kann auch wieder als nette gemeinte Frage oder als Bitte für die Zukunft formuliert werden: „Könnten wir das nächste Mal, wenn wir etwas miteinander machen, auch etwas mehr auf meine Themen eingehen? Ich habe momentan so viele Dinge, die mich beschäftigen, und ich würde sie gerne teilen.“

Die Sache mit der Geduld

Aber man bedenke: Elternschaft verändert sich. Die anstrengenden Phasen der Elternschaft dauern nicht ewig an. Auch wenn Freundschaften zeitweise darunter leiden können, ist es möglich, in Zukunft wieder näher zusammenzufinden. Die Familienberatung weiß: „Offene Gespräche und ein großes Verständnis füreinander können Freundschaften noch inniger werden lassen.“ Dabei hilft es auch, Geduld zu haben – mit den Freunden, aber auch mit sich selbst.