Gary Chapman

SCHLAFRÄUBER UND WONNEPROPPEN

Gary Chapman

Schlafräuber und Wonneproppen

Wie Kinder eine Ehe verändern

francke

Über den Autor:
Dr. Chapman ist ein international angesehener Eheberater und Autor vieler Bestseller. In den USA leitet er landesweit erfolgreiche Ehe-Seminare. Er und seine Frau Karolyn haben 2 erwachsene Kinder und leben in North Carolina.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86827-081-5
Alle Rechte vorbehalten
Now What? The Chapman Guide to Marriage after Children, German
© 2007 by Gary Chapman
German edition © 2009 by
Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
35037 Marburg an der Lahn
with permission of Tyndale House Publishers, Inc., USA
Übersetzt von Ingo Rothkirch
Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
Umschlaggestaltung: www.provinzglueck.com
Druck und Bindung: CPI Moravia Books, Korneuburg

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

1. Wie man die Ehe zum Herzensanliegen macht ... 14

2. Wie man Zeit richtig einsetzt 21

3. Wie man Geld gut verwaltet 31

4. Wie man Kinder aufs Leben vorbereitet 40

5. Wie man die Liebe lebendig erhält 57

Nachwort 73

Gedanken, die es wert sind, sich zu merken 75

Einleitung

Dies soll kein Erziehungsbuch im engeren Sinne sein, obgleich ich hier und da auch ganz praktische Tipps für Eltern habe. Es ist auch keine umfassende Abhandlung über die Ehe, obwohl ich Paaren den einen oder anderen Rat gebe. Dieses Buch soll zuallererst eine Antwort auf die Frage geben: *Was können wir tun, damit unsere Ehe so lebendig bleibt wie vor dem ersten Kind?*

Die Idee zu diesem Buch kam mir bei einem Gespräch, das ich neulich mit einem jungen Vater führte. Bedrückt bekannte er mir: „Ich habe meine Frau verloren."

„Was meinen Sie damit?", wollte ich wissen.

„Ich habe meine Frau an das Baby verloren."

Ich forderte ihn auf, mir mehr von sich zu erzählen.

„Wie sind jetzt drei Jahre verheiratet, und anfangs waren wir sehr glücklich. Wir beide haben uns dann ein Kind gewünscht und waren uns auch einig, dass es der richtige Zeitpunkt war. Aber wenn ich gewusst hätte, dass dieses Kind unsere Ehe zerstören würde, hätte ich nie zugestimmt."

„Was meinen Sie damit: die Ehe zerstören?"

„Zwischen uns findet Ehe nicht mehr statt", antwortete er. „Bei ihr dreht sich alles nur noch um das Baby und bei mir genauso. Es ist so, als würden wir beide gar nicht mehr füreinander existieren. Wir sind Eltern geworden und auf einmal keine Eheleute mehr. Im Bett

läuft gar nichts mehr. Seit das Baby kam ... vielleicht noch zwei oder drei Mal."

Ich wollte wissen, wie alt das Kind war.

„Letzte Woche ist er zwei geworden."

„Und haben Sie mit Ihrer Frau darüber gesprochen?"

„Ich habe es zumindest versucht", sagte er. „Aber es fällt mir schwer, mit ihr ins Gespräch zu kommen. Sie meint dann, ich hätte keine Ahnung, wie schwer es sei, sich um ein Kind zu kümmern und gleichzeitig berufstätig zu sein. Da habe ich ihr vorgeschlagen, eine Zeit lang zu pausieren, aber sie meinte, wir könnten nicht von einem Gehalt leben. Ich bin da anderer Auffassung, aber jede Diskussion ist zwecklos. Es hört sich vielleicht total egoistisch an, aber ich wünsche mir meine Frau zurück – und dass es wieder so wird wie vor dem Baby."

Nach diesem Gespräch war mir klar: Ich muss noch ein Buch schreiben, denn dies war beileibe kein Einzelfall. In den dreißig Jahren, in denen ich Eheseelsorge betreibe, hatte ich schon oft ähnliche Klagen gehört. Und ich wusste auch, dass die Frau dieses jungen Mannes genauso litt wie er, dass auch sie damit zu kämpfen hatte, Mutter und Ehefrau zu sein. Ich bin überzeugt, dass sich unzählige Mütter und Väter mit diesem Paar und seinen Problemen identifizieren können.

Vor Kurzem hatte ich eine Begegnung mit einer jungen Frau, die mit aufgeschlagener Bibel auf mich zukam. Ich spürte sofort, dass etwas sie ernsthaft beschäftigte. „Wann sprechen Sie mal darüber, wie Kinder eine Ehe verändern?", fragte sie.

Und ich hatte sofort das Gefühl, dass hinter ihrer allgemein gehaltenen Frage ein persönliches Anliegen steckte. „Haben Sie einen besonderen Grund, warum Sie fragen?“

„Ich verstehe da etwas nicht“, antwortete sie und deutete auf eine Stelle in ihrer Bibel. „In Psalm 127 steht: *Kinder sind ein Geschenk des Herrn; wer sie bekommt, wird damit reich belohnt. Die Söhne eines jungen Mannes sind wie Pfeile in der Hand eines Kriegers. Wer viele solcher Pfeile in seinem Köcher hat, der ist glücklich zu nennen!* Das gilt aber nur für den Mann und nicht für die Frau! Ich habe geglaubt, das Kind würde uns näher zusammenrücken lassen, und wir würden beide glücklich sein. Aber genau das Gegenteil ist bei uns der Fall. Seit das Baby da ist, ist unsere Ehe kaputt.“

Ich versicherte ihr, dass sie nicht allein stehe mit ihrer Verunsicherung. Viele Paare machen die Erfahrung, dass die ersten achtzehn Monate nach der Geburt eines Kindes die herausforderndste Zeit ist, die sie gemeinsam je erlebt haben. Mütter von Säuglingen fühlen sich oft alleingelassen und überfordert und auch nicht mehr begehrt von ihren Männern, weil sie sich selber so unattraktiv vorkommen. „Mein Mann begreift gar nicht, warum ich abends so müde bin. Er beklagt sich, dass ich nicht mehr wie früher Kirschkuchen backe. Ich stecke bis zum Hals in Windeln, und er jammert, weil er keinen Kirschkuchen mehr kriegt!“

Und die jungen Väter? Auch sie haben plötzlich das Gefühl, nur noch Luft für ihre Frau sein. Das Kind bekommt jetzt all die Aufmerksamkeit, die

früher *ihnen* galt. Und das macht unzufrieden. „Sie hat überhaupt keine Zeit mehr für mich. Das Baby und noch mal das Baby. Und wenn ich mal abends ein bisschen mit ihr weggehen will, hat sie Angst, dem Kleinen könnte etwas passieren. Na schön, dann schlage ich halt vor, einen Film aus der Videothek zu holen. Aber da fehlt ihr dann die Muße, sich auf einen Film zu konzentrieren. Ich weiß wirklich nicht, was ich noch vorschlagen soll, damit wir mal wieder etwas gemeinsam unternehmen."

Warum sind junge Ehen so gefährdet? Weil sich ein völlig unerwartetes Konfliktpotenzial einstellt, wenn ein Kind in eine Ehe hineingeboren wird.

Ein Kind bedeutet sehr viel mehr Arbeit. Wer erledigt sie? Mama oder Papa?

Mehr Arbeit bedeutet, weniger Zeit zu haben. Wer opfert seine Zeit? Mama oder Papa?

Mehr Arbeit bedeutet mehr Einsatzwille. Wer bringt diesen auf?

Kinder bedeuten, weniger Zeit zur freien Verfügung zu haben. Wo wird in Zukunft eingespart? Mamas Hobby, Papas Hobby? An gemeinsamen Unternehmungen?

Aus der Forschung wissen wir, dass sich Mütter vor allem in den ersten sechs Monaten mit der neuen Situation auseinandersetzen müssen, wenn es akut darum geht, plötzlich mit Zeit und Energie mehr haushalten zu müssen. Die Väter dagegen fühlen sich verstärkt sechs bis achtzehn Monate nach der Geburt herausgefordert. Da wird ihnen erst so richtig bewusst, dass die Frau oft

abgespannt ist, mit Zuwendung geizt und sich darüber hinaus noch sexuell zurückhält.

Aber nach achtzehn Monaten ist noch lange nicht Schluss. Da hören die Kinder nicht auf, im Leben ihrer Eltern eine entscheidende Rolle zu spielen. Tim und Evelin waren bei mir und suchten Rat wegen ihrer vierzehnjährigen Tochter. Nachdem wir kurz über deren Schulprobleme gesprochen hatten, kamen sie, wie sie zugaben, zum eigentlichen Anliegen ihres Besuchs: Ihre Ehe stand auf dem Spiel. „Sobald es um Julia geht, sind wir fast immer unterschiedlicher Meinung. Und diese Differenzen in Erziehungsfragen haben dazu geführt, dass wir uns nur noch zanken. Keiner von uns wünscht sich das, aber wir wissen nicht, wie wir da wieder rauskommen sollen."

Ich frage die Paare für gewöhnlich, wie ihre Ehe war, bevor die Kinder kamen. Und ich bekomme dann Antworten wie: „Na ja, wir haben uns auch damals schon gestritten, aber wir sind davon ausgegangen, dass wir durch das Kind eher wieder zusammenrücken."

Erwarten Sie niemals von einem Säugling, dass er Ihnen zu einer glücklicheren Ehe verhilft! Damit überfordern Sie Ihr Kind. Kinder retten keine Ehe, und sie sind auch nicht schuld, wenn es zwischen den Ehepartnern nicht stimmt.

Kindererziehung ist ein Gemeinschaftsunternehmen, das die Bereitschaft zur Kommunikation, gegenseitiges Verständnis, Liebe und Kompromissfähigkeit voraussetzt. Paare, die diese sozialen Kompetenzen nicht

schon besaßen, bevor das Kind kam, verfügen nach der Geburt nicht automatisch darüber.

Aber es gibt ja auch die Paare, die bereits vor dem ersten Kind eine gute Ehe führten. Dann strengen die beiden sich an, auch noch gute Eltern zu werden, und nach fünf Jahren stellen sie fest, dass sie dabei ihre Partnerschaft vernachlässigt haben, die inzwischen nur noch öde und langweilig ist. Dieser Grauschleier legt sich allerdings nicht über Nacht auf eine Beziehung. Und er ist auch meist nicht das Resultat offener Konflikte. Es ist vielmehr die schleichende Erosion eines Vertrauensverhältnisses, weil man sich nicht mehr Zeit füreinander nimmt, weil man kaum noch miteinander spricht und sich die Liebe nicht mehr zeigt. In solchen Ehen ist der Weg zurück zu einer guten Beziehung meist nicht sehr steinig, denn das Miteinander der beiden war vorher recht stabil und ist nur durch die Routine des Alltags ausgehöhlt worden. Wenn solche Paare wieder ins Gespräch kommen und über ihren Kummer reden können, gibt es eine Kurskorrektur.

Für Paare allerdings, die schon vor den Kindern ungesunde Verhaltensmuster entwickelt hatten, ist der Weg wesentlich steiniger. Damit sich grundlegend etwas ändert, muss Folgendes in der Ehe eingeübt werden: Strategien zur Konfliktbewältigung, Gesprächsfähigkeit, Toleranz und Kompromissbereitschaft und Ausdrucksformen der Liebe, die den persönlichen Liebessprachen der Partner entsprechen. Das alles erfordert Zeit und Übung. Es ist aber, so möchte ich betonen, nie zu spät, damit anzufangen. Jedes Paar kann diese Fertigkeiten

für ein gutes Miteinander lernen, wenn die Beteiligten motiviert sind.

Auch Sie selbst stellen sich vielleicht die Frage: Wie erhalten wir unsere Ehe lebendig, nun, da wir auch Kinder haben? Ich bin überzeugt, dass es auf diese Frage Antworten gibt, und ich will versuchen, sie in diesem Buch zu geben.

Ich habe mich mit Absicht kurz gefasst, weil mir bewusst ist, dass viele Paare aus Zeitmangel längere Abhandlungen scheuen. Dieses Buch können Sie in zwei Stunden durchlesen. Und nebenbei erfahren Sie, wie Sie in Zukunft Zeit gewinnen, um auch einmal ein umfangreicheres Buch zu lesen und in Ihre Ehe zu investieren. Sie werden darüber hinaus erfahren, wie Sie, auch wenn Kinder da sind, noch genügend finanziellen Spielraum haben, um das zu tun, was wirklich Wert im Leben hat. Vor allem aber sollen Sie erfahren, wie man es anstellt, das Feuer der Liebe wieder zu entfachen und gleichzeitig Elternschaft zu leben. Sie werden bei der Lektüre merken, dass Sie beileibe nicht die Einzigen sind, die auf abschüssiger Straße unterwegs sind. Andere haben es auch gelernt, wie man eine glückliche Ehe führt und gleichzeitig seinen Kindern durch eine gute Erziehung gerecht wird. Profitieren Sie von den Erfahrungen, die andere vor Ihnen gemacht haben. Am Ende eines jeden der fünf kurzen Kapitel bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie den einen oder anderen guten Rat in Ihre ganz persönliche Lebenssituation hineinweben können.

Ich mache Ihnen ausdrücklich Mut: Sie können eine glückliche Ehe führen und gleichzeitig gute Eltern sein.

1. Wie man die Ehe zum Herzensanliegen macht

Irgendwann kommt in vielen Ehen der Zeitpunkt, da wird aus dem Paar eine Familie. Und später werden aus drei Personen vielleicht vier oder gar fünf. Dass Familien entstehen, ist ja auch Gottes ursprünglicher Plan seit dem Garten Eden: „Vermehrt euch, bevölkert die Erde, und nehmt sie in Besitz.“[1] Sowohl die Bibel als auch die moderne soziologische Forschung belegen, dass Kinder dann am besten gedeihen, wenn liebevolle Eltern sich auf Lebenszeit aneinander binden. In der Bibel ist auch die Rede davon, dass Mann und Frau „ein Fleisch“ werden sollen.[2] Und das ist ein Begriff, der engste Vertrautheit und Intimität meint. Die moderne Forschung unterstützt außerdem folgende Erkenntnis: Die allermeisten Paare heiraten, weil sie eine intime, exklusive Zweierbeziehung anstreben. Wenn nun aber die vertraute Zweierbeziehung *und* die Elternschaft zu Gottes Konzept für die Menschheit gehören, dann muss es möglich sein, beides unter einen Hut zu bekommen.

Aber seien wir ehrlich, schon das erste Kind ist imstande, eine Ehe nachhaltig zu erschüttern. Plötzlich ist da eine weitere Person im Haushalt, und sie wird auf längere Zeit dort bleiben. Zum ersten Kind gesellen sich im Lauf der nächsten Jahre womöglich

[1] 1. Mose 1,28.
[2] 1. Mose 2,24.

weitere, und jedes trägt dazu bei, dass sich die dynamischen Prozesse innerhalb des Familiensystems immer wieder verändern. Jemand hat einmal gesagt: „Die Entscheidung für ein Kind ist folgenschwer. Man entschließt sich, auf unbegrenzte Zeit sein Herz auf Wanderschaft zu schicken.“ Ich denke, Eltern mit Kindern werden wissen, was damit gemeint ist. Sie hängen ihr Herz an das Wohl ihrer Kinder. Dabei dürfen sie allerdings nicht vergessen, dass die Kinder ein Produkt ihrer gegenseitigen Liebe sind, und so müssen sie auch pfleglich mit dieser Liebesbeziehung umgehen – nicht nur zum eigenen Wohl, sondern auch den Kindern zuliebe.

Wenn Paare ihre Beziehung vernachlässigen – entweder absichtlich oder fahrlässig –, so schadet das auch dem Nachwuchs. Die Forschung belegt eindeutig, wie viel Schaden eine Scheidung bei Kindern anrichtet. Zu der kommt es allerdings nicht ohne entsprechende Vorgeschichte. Bereits Monate, wenn nicht Jahre zuvor erhält die Beziehung viel zu wenig Zuwendung. Deshalb gibt es für Eltern, denen das Glück der Familie am Herzen liegt, nichts Wichtigeres als die Pflege der vertrauten Zweierbeziehung, indem sie immer wieder neu zum Leben erweckt wird. Das Gegenmittel, das eine Scheidung verhindert, muss dem Auseinanderdriften entgegenwirken können. Seien Sie fest entschlossen, Ihre Kanus auf Parallelkurs zu halten und sie nicht allmählich auseinanderdriften zu lassen. Im letzten Kapitel dieses Buches gehe ich näher darauf ein, wie man das macht. Doch zunächst einmal muss es

Ihnen darum gehen, die Ehe zu Ihrem wichtigsten Herzensanliegen zu machen.

Was ist zu tun, damit die Ehe Priorität bei uns bekommt? Zunächst einmal heißt das, Bilanz zu ziehen und sich dafür genügend Zeit zu nehmen. In welchem Zustand ist unsere Ehe gerade? Der nächste Schritt ist die bewusste Entscheidung, dass das Wohl aller in unserer Familie das Allerwichtigste ist – und dazu muss es unserer Ehe gut gehen. Dann können wir darauf vertrauen, dass es gelingen kann, mit Gottes Hilfe Vertrautheit und Nähe in unserer Beziehung zu stärken. Die Ehe zur Priorität zu machen ist eine bewusste Entscheidung.

In einem Lied heißt es: „Liebe und Ehe sind wie Pferd und Wagen." Ich möchte diese Zeile etwas abändern: „Ehe und Elternschaft sind wie Pferd und Wagen." Pferd und Wagen existieren auch jeweils für sich. Spannt man das Pferd aus, so kann es frei auf der Weide umherspringen. Entsprechend sind Ehe und Elternschaft grundsätzlich zwei eigenständige Lebensbereiche, doch sie gelingen am besten in Kooperation.

Das Pferd, das eingespannt wird, verliert etwas von seiner Freiheit, aber es entfaltet seine Kraft für den guten Zweck. Auch den Wagen kann man ohne Pferd irgendwie einsetzen, aber wie leicht bewegt er sich, wenn er von einem Pferd gezogen wird. Das noch kinderlose Ehepaar kann völlig frei über gemeinsame Aktivitäten entscheiden und seinem Vergnügen leben. Kommt aber das erste Kind, ist die freie Entscheidung deutlich eingeschränkt. Dennoch

dient der Entschluss, sich einspannen zu lassen, sowohl den Eltern als auch den Kindern.

Wer vor einen Wagen gespannt wird, verliert allerdings seine Freiheit nicht ganz. Zugpferde werden auch wieder ausgespannt und bekommen die Gelegenheit, auf der Weide herumzuspringen und zu grasen. Ein Pferd, das Tag und Nacht eingespannt bliebe, würde bald seine Lebenskraft verlieren. Und das wäre weder gut für das Pferd noch gut für den Wagen. Entsprechend ist es für Eltern kräftezehrend und frustrierend, wenn sie keine Minute mehr für sich selber haben. Das tut den Eltern nicht gut, aber genauso wenig den Kindern.

Wie das nicht eingespannte Pferd führen auch die Eltern noch ein Eigenleben, und dieses Eigenleben nennt man Ehe. Die aber gedeiht dann am besten, wenn Eltern die Zeit finden, das zu tun, was ihnen Spaß macht, und wenn sie die Zweisamkeit genießen können, um wieder Kraft für die Erziehungsaufgabe zu schöpfen.

Es wird tatsächlich immer wieder einmal darüber gestritten, ob die Kinder oder die Ehebeziehung im Vordergrund stehen sollte. Aber das ist so, als würde man darüber diskutieren, ob Wasser oder feste Nahrung wichtiger für den Körper sei. Tatsache ist, dass beides unerlässlich ist. Eltern, die nicht danach streben, das Beste für ihre Kinder zu tun, handeln verantwortungslos. Das tun sie aber auch, wenn für sie die Zweierbeziehung nicht mindestens dieselbe Priorität besitzt.

Eltern, die sich auf Kosten ihrer Kinder frei entfalten wollen, werden es später einmal bereuen. Aber auch

Paare, die ihre Ehe vernachlässigen, um alle Kraft ausschließlich in die Erziehung der Kinder zu stecken, werden eines Tages etwas zu bedauern haben.

Wenn Sie alles tun wollen, um Ihre Ehe quicklebendig zu erhalten, dann sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder gesund und heil aufwachsen. Auch sie werden vielleicht einmal heiraten, und deshalb sind sie auf Ihr Vorbild angewiesen. Die Kinder müssen wissen, wie eine glückliche Ehe funktioniert. Wenn Sie jedoch Ihre Ehebeziehung vernachlässigen, so mögen Sie Ihre Kinder leiblich versorgen, aber Sie versäumen es dann, ihnen soziale Kompetenzen zu vermitteln.

Es geht nicht um *entweder – oder*. Die Vernachlässigung einer Seite schadet der andern.

In meinem Buch „Die vier Jahreszeiten der Liebe“[3] beschreibe ich die unterschiedlichen Phasen in einer Ehe, indem ich sie mit den vier Jahreszeiten vergleiche:

- Der *Frühling* ist die Zeit des Neuanfangs in einer Ehe. Neue Verhaltensmuster werden eingeübt, und man probiert neue Formen der liebevollen Zuwendung aus. Zu den Gefühlen in dieser Phase gehören Ausgelassenheit, Zuneigung, Vertrauen, Zuversicht und Lebensfreude.

- Paare im *Sommer* sind sich zugetan. Verbindlichkeit, Hingabe, Zufriedenheit und Geborgenheit sind die Merkmale einer solchen Beziehung. Die gegen-

[3] Mehr Informationen zu diesem Thema in: *Die vier Jahreszeiten der Liebe* (Francke, Marburg)

seitige Liebe ist etwas, worauf man vertraut, und einer trägt den anderen durchs Leben.

- Im *Herbst* entwickeln sich die Dinge in eine unerwünschte Richtung, und das wird zum ersten Mal wahrgenommen. Ein Gefühl der Leere stellt sich ein, man beginnt, dem anderen Dinge übelzunehmen, Besorgnis stellt sich ein, vielleicht auch schon Traurigkeit, Mutlosigkeit und Verunsicherung.

- Im *Winter* wird es dann richtig kompliziert. Eisiges Schweigen ist Zeichen des Winters, und Stürme rütteln an den Grundfesten der Ehe. Partner, die in den Ehewinter geraten, reagieren oft unwirsch und gereizt, sprechen nur noch über ihre Enttäuschungen und ziehen sich zurück – weil das ihrer Gefühlswelt entspricht.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „In welcher Jahreszeit war unsere Ehe, bevor die Kinder kamen?“ Und: „In welcher Jahreszeit ist sie momentan?“ Wenn Sie nicht zufrieden sind mit der gegenwärtigen Jahreszeit – was dann? Lesen Sie erst einmal weiter! In den folgenden vier Kapiteln werde ich Ihnen zeigen, wie man ganz praktisch und konkret eine glückliche Ehe bewahrt oder auch wiederherstellt – und gleichzeitig seine Kinder zu seelisch gesunden Erwachsenen erzieht.