

Ein Gespräch mit Isabelle Tissen-Baumgartner. Die Wiener Psychologin begleitet Menschen bei Veränderungsprozessen – beruflich und privat

„Veränderer brauchen Visionen“

ELTERN: Sie bieten Change-Management-Workshops für junge Eltern an. Aber eigentlich kommt der Begriff „Change-Management“ doch aus der Wirtschaft: Firmen, die vor Umstrukturierungen stehen, brauchen das. Oder Arbeitnehmer, die sich verändern wollen. Lässt sich das denn übertragen?

Tissen-Baumgartner: Im Prinzip ja, denn in beiden Fällen geht es um ganz ähnliche Herausforderungen: Wer sich verändern will, muss Abschied nehmen. Im Beruf heißt das zum Beispiel, vertraute Arbeitsabläufe aufzugeben oder Kollegen zu verlieren – ohne zu wissen, wie die Zukunft genau aussieht. Bei einer Familiengründung heißt das: Abschied nehmen vom Leben als kinderloser Mensch. Von der Freiheit, nur für sich selbst verantwortlich zu sein. Vielleicht von finanzieller Unabhängigkeit ...

Dieses Abschiednehmen macht vielen Angst: weil der vertraute, sichere Rahmen wegbricht. Und weil das Neue unberechenbar ist.

Ja. Aber wer auf die Reise geht, muss ja nicht gleich alles über Bord werfen, sondern kann bewährtes Rüstzeug mitnehmen.

Das heißt, wie ein Arbeitnehmer, der seine Qualifikationen und sein Können zur neuen Firma mitnimmt, so können auch werdende Eltern ein Kofferchen packen?

Natürlich. Eine wichtige Frage dabei ist: Wie viel Veränderung halte ich aus? Oder, anders formuliert: Was möchte ich unbedingt behalten? Möchte ich weiter berufstätig sein? Welche Freunde will ich weiter sehen? Brauche ich meinen Sport? Hier geht es also um Prioritäten – und auch um Visionen: nämlich, wie ich mit Kind leben möchte.

Kann man sich das denn vorstellen?

Vielen werdenden Eltern hilft es, wenn sie versuchen, ihre Zukunftsbilder ganz konkret aufzumalen. Und zwar getrennt voneinander und auch getrennt nach verschiedenen Lebensbereichen: also ein berufliches und ein privates Zukunftsbild und eines, das sich auf die Zeit bezieht, die einem ganz alleine gehört. Diese Bilder zeigen dann nicht nur die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Partnern, sondern sind auch eine gute Basis, um über die nächste Frage zu sprechen: Wie können wir das mit Kind verwirklichen?

... der wahrscheinlich schwierigste Job für angehende Family-Change-Manager, oder?

Hier geht es darum, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen: Was hat mir bisher geholfen, wenn eine Veränderung anstand? Hat mir zum Beispiel geholfen, dass ich ein extrovertierter Mensch bin und schnell Leute kennenlerne? Dann werde ich auch mit Kind Netzwerke aufbauen können, die mir helfen,

Foto: Getty Images

Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen.

Das hilft Verwandlungskünstlern

Bücher:

- Cordula Nussbaum: „Familien-Alltag sicher im Griff“. Ein Ratgeber mit praktischen Ideen für ein besseres Zeitmanagement, eine gute Gesprächsführung und mehr Work-Life-Balance im Leben mit kleinen Kindern, GU, 12,90 Euro
- Sven von Staden, „30 Minuten für den souveränen Umgang mit Veränderungen“, Gabal, 6,50 Euro

Beratung:

- Eine gute Vorbereitung auf die erste Elternschaft bietet in Deutschland der Kurs „Auf den Anfang kommt es an“ (vor allem in Rheinland-Pfalz und Süddeutschland) und ab Winter 09/10 „Familienstart“. Infos über www.vivafamilia.de/40.html bzw. www.ph-ludwigsburg.de/8407.html (hier ab September auch Anbieteradressen).
- Informationen zu den Family-Change-Management-Workshops von Isabelle Tissen-Baumgartner in Österreich unter: itb@itb.or.at oder www.itb.or.at.

Job und Kind zu vereinbaren. Oder habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass meine Intuition ein guter Ratgeber ist – dann hilft mir das auch mit dem Baby.

Trotzdem stellen viele junge Eltern ein paar Monate nach der Geburt fest: Wir sind ins Schlingern gekommen. Unser Lebenswandel hat uns aus der Bahn geworfen. Und unsere Vision? In weiter Ferne! Was sagen Sie denen?

Wir versuchen dann herauszufinden, wo die Stolpersteine sind. Das sind meistens Dinge, die im alten Leben auch schon schwierig waren – jetzt im komplexeren Alltag mit Kind fällt das aber mehr auf.

Zum Beispiel?

Vielen Paaren fehlt eine konstruktive Gesprächskultur: Beide machen sich gegenseitig Vorwürfe, anstatt zu sagen, was konkret in ihnen vorgeht und was sie sich wünschen. Oft gibt es Probleme bei der Strukturierung des Tages: Kleine Kinder haben einen anderen Rhythmus, ein langsames Tempo als ihre Eltern. Also braucht man Feingefühl und eine gute Organisation, um das zusammenzubringen und für sich selbst Zeitinseln zu schaffen.

Was ist mit dem Schlafmangel, der Erschöpfung, die man sich vor der Geburt ja gar nicht vorstellen kann und die auch gelassene Menschen manchmal zu einem heulenden, handlungsunfähigen Häufchen Elend macht?

Das ist ein sehr wichtiger Aspekt. Die Frage: Wie gehe ich mit dem Stress um, der ja mit jeder Veränderung erst mal größer wird – und oft das Positive an der neuen Situation vernebelt? Eine sehr schöne Entspannungstechnik aus der Verhaltenstherapie ist das zum Beispiel das Genusstraining.

Genusstraining?

Dabei lernt man, sich eine Situation vorzustellen, in der man etwas hört, sieht, schmeckt, riecht, fühlt, das für einen persönlich sehr positiv besetzt ist und deshalb beruhigt und Kraft gibt: frisch gemähtes Gras, Zugvögel am Himmel, glatt geschliffene Flusskiesel. Oft sind das ganz alte Genusserfahrungen von früher.

Man lernt also wieder, wie ein Kind zu genießen?

Ja, man lernt, alte Sinneserfahrungen neu zu beleben – und dabei kann einem das eigene Kind wunderbar helfen! ■■■

Was ist mit der Ankunft des Babys aus Ihrem Leben verschwunden? Das weiße Sofa? Der klapperige Twingo? Erzählen Sie es uns unter www.eltern.de/verschwunden – und schicken Sie uns ein Foto des alten Lieblingsstücks mit!