

# VIII. Partnerschaft und Familie

Unter dieser Rubrik finden Sie Bücher, die sich mit dem Übergang vom Paar sein zum Eltern sein beschäftigen, mit der Liebesbeziehung zwischen den Partnern und zu den Kindern und mit der Familienkonstellation.

VIII.1. BING Elisabeth / COLMAN Libby

### **Making love during pregnancy**

**An illustrated Guide for Expectant and New Parents**

Bantam Books, 1977, 165 p.

Both pregnancy and sexuality have long been taboo subjects. Even the medical profession has been hesitant to explore them. We are only beginning to learn how normal, healthy couples respond in their personal lives to this big event. As the taboos fall away, we are beginning to see that many fears are ungrounded. Pregnancy, like sexuality, can become a part of life filled with great satisfaction and joy.

VIII.2. BRADSHAW John

### **Familiengeheimnisse**

**Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen**

Kösel, 1997, 357 S.

John Bradshaw zeigt in diesem Buch, wie Familiengeheimnisse entstehen, welche Macht sie auf jeden Einzelnen ausüben und wie sie erforscht und aufgedeckt werden können. Eindrucksvolle Fallbeispiele helfen dabei, rätselhafte Lücken in der Familiengeschichte zu schließen, fehlende Informationen aufzuspüren und verschwommene Erinnerungen klarer ins Bewusstsein zu rücken, um künftig ein freieres, zufriedeneres Leben zu führen.

VIII.3. GORDON Thomas

### **Familienkonferenz**

**Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind**

Heyne, 2000, 365 S.

Thomas Gordons "Familienkonferenz" gehört seit fast 30 Jahren zu der klassischen Ratgeberliteratur in der Erziehung. Er hat mit diesem Buch die Sichtweise vieler Eltern in Bezug auf Konfliktbewältigung verändert. Auch heute noch können Eltern wichtige Aspekte dieses Werkes für sich entdecken.

VIII.4. GORDON Thomas

### **Familienkonferenz in der Praxis**

**Wie Konflikte mit Kindern gelöst werden**

Heyne, 1989, 375 S.

Mit diesem Buch knüpft Thomas Gordon an sein Werk "Die Familienkonferenz" an. Er zieht ein Resümee seiner bisherigen Arbeit. Die Frage, wie sich die Familienkonferenz in der Realität umgesetzt und auf das Familienleben ausgewirkt hat, sind das zentrale Thema dieses Buches. Anhand von Interviews lässt er Eltern zu Wort kommen, die vor Jahren an seinen Kursen teilgenommen hatten. Die vorliegenden Berichte zeugen nicht nur von Erfolgen, sondern auch von den Schwierigkeiten und Problemen, die sich bei der Umsetzung der erworbenen Fertigkeiten ergaben.

VIII.5. GORDON Thomas

### **Die Neue Familienkonferenz**

**Kinder erziehen ohne zu strafen**

Heyne Verlag, 2000, 318 S.

Der Titel der Originalausgabe "Teaching Children Self-Discipline at Home and at School" verdeutlicht, dass dieses Buch keine Neuauflage, sondern eine Ergänzung des bekannten Werkes "Die Familienkonferenz" darstellt.

Es beschäftigt sich in erster Linie mit den Folgen der Erziehungsstile, die, einerseits von Macht, Kontrolle und Bestrafungen und andererseits von Nachgiebigkeit gekennzeichnet sind. Für Thomas Gordon gibt es Alternativen zu diesem Schwarzweiß-Denken. Er weist auf konstruktive Methoden hin, die Eltern zu Beratern ihrer Kinder werden lassen, die ein besseres Zusammenleben in der Familie und in der Schule ermöglichen.

VIII.6. JANSEN Margrit / SEIBERT Ulrike

### **Kinder und Job**

**Erfolgsrezepte für Mütter, die beides wollen**

Rororo, 1997, 189 S.

Den Autorinnen dieses Buches (Redakteurin, Diplompsychologin) geht es vor allem darum, den Müttern Mut zu machen, den Wiedereinstieg - oder gar nicht erst Ausstieg - ins Berufsleben zu wagen, trotz Barrieren in einer männlich orientierten Berufswelt, trotz Mangel an familienfreundlichen Betriebsstrukturen, trotz des "schlechten Gewissens". Sie tun dies auf eine lebendig geschriebene, humorvolle und direkte Art und Weise, die manchmal auch etwas oberflächlich wirkt. Vor allem in dem Kapitel "Ich liebe meine Kinder" überspannen sie den Bogen etwas, wenn es darum geht, den Müttern das schlechte Gewissen auszureden und die außerhäusliche Kinderbetreuung, am besten so früh wie möglich bei zwei voll berufstätigen Elternteilen, hochzujubeln. So manchem/r Leser/in mag das Bild dieser "Modellfamilie" nicht glaubhaft erscheinen: Zwei völlig zufriedene berufstätige Elternteile mit ihrem so zufriedenen, sozial so kompetenten und so selbständigen Kind, die sich dem Kind zwar nur abends (nach 8 Stunden Job und 2 Stunden Fahrzeit) und übers Wochenende, dafür aber umso intensiver, widmen. Man / frau sollte sich davor hüten das eine, alte Klischee durch ein anderes, neues zu ersetzen. Dass die Wahrheit und für viele die beste Lösung irgendwo dazwischen liegen, wird in weiteren Kapiteln sehr motivierend und sachkundig behandelt. Wie frau Muttersein und andere sinnvolle Tätigkeiten (sei es nun ehrenamtliches Engagement, Weiterbildung, stundenweises Ersetzen, Teilzeit - oder Vollzeitjob) vereinbaren kann, wie sie zu ihren eigenen Bedürfnissen und Stärken (wieder)finden kann, wie eine familienfreundliche Arbeitswelt und partnerschaftliche Elternschaft aussehen können, davon handeln die anderen Kapitel. Diese machen den starken Teil dieses Buches aus.

VIII.7. LÄMMLER Brigitte / WÜNSCH Gabriele

### **Familienbände**

**So gewinnen Sie Raum für lebendige Partnerschaft, glückliche Familie, gesunde Beziehungen**

Mosaik Verlag, 1999, 190 S.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Familie mit all ihren Verflechtungen. Die Autorinnen legen dar, dass Beziehungen innerhalb der Familie auf sehr unterschiedlichen Ebenen ablaufen. Sie liefern an Hand des Familienhauses ein Modell, indem jedes Familienmitglied seinen Platz finden und indem er sich wohlfühlen kann.

Sie weisen aber auch auf die Probleme hin, die entstehen, wenn die verschiedenen Ebenen (insbesondere die Paarebene und die Elternebene) nicht voneinander getrennt sind. Dann werden sehr oft wenig hilfreiche und zweideutige Botschaften ausgesendet, die die ganze Familiendynamik lahmlegen. Die Fallbeispiele dienen dazu, neue Wege zu zeigen, die den festgefahrenen Positionen wieder Bewegungsraum verschaffen, der letztendlich die ganze Familie weiterbringt. Den Autorinnen geht es in erster Linie darum, Kraft aus dem Leben miteinander zu schöpfen, damit es Eltern gelingt ihren Kindern vorzuleben, wie man als freier, erwachsene Mensch Verantwortung übernimmt.

Brigitte Lämmle gibt in ihrem Vorwort eine Liebeserklärung an die Familie ab, und das genau ist dieses Buch geworden.

VIII.8. MAYWALD J. / SCHÖN B. / GOTTWALD B.(HG)

### **Familien haben Zukunft**

Rororo, 2000, 255 S.

Diese Artikelsammlung liefert Denkstoff für Eltern, Politiker und im Familienbereich Tätige.

Von Definitionen zum Elternsein über gewaltfreie Erziehung, ausländische Familien, Stieffamilien und Kriterien für Kindersoftware bis zu Zukunftsvisionen Jugendlicher ist für jede/n etwas dabei.

Sehr ansprechend ist der erfrischende Beitrag von Jan-Uwe Rogge, dem bekannten "Elternratgeber" unter dem Titel "Chaos muss sein - oder eine Ermutigung zur Unvollkommenheit in der Erziehung".

Die Argumentation einer Juristin zum Kinderwahlrecht, um Familien eine Zukunft zu geben, ist beeindruckend. Nur Wahlberechtigte haben ein Gewicht bei politischen Entscheidungen, deshalb kommt oft das Anliegen der Familien zu kurz. Dies könnte verändert werden wenn Eltern treuhänderisch das Wahlrecht für ihre Kinder ausüben und so durch mehr Stimmen die Familienbelange politisch wichtiger würden.

Im Beitrag von Renate Schmidt wird u.a. die Vereinbarkeit von Kindern und Beruf thematisiert, ihr Vorschlag, viele Politikbereiche auf ihre Familienverträglichkeit zu prüfen, müsste aufgegriffen werden. Die Fragestellung "Wie können wir die Rechte kommender Generationen sichern" nicht nur bei den Renten - von Jörg Tremmel ist absolut lesenswert.

Der Artikel "Der Arbeitsplatz Kind qualifiziert für die moderne Arbeitswelt" zeigt welche Kompetenzen Hausfrauen/männern erworben haben. Der nachfolgende Beitrag "Betriebe brauchen Mütter" zeigt, wie über ein Audit familienfreundliche Strukturen im Berufsleben aufgebaut werden können und dies nicht nur zum Nutzen der Eltern.

Die Darstellung der "Gleichberechtigungsfalle beim Übergang zur Elternschaft" kann als Grundlektüre in der Schwangerschaft empfohlen werden. Die Leistungen in der Familie als Humanvermögensbildung zu definieren ist eine Möglichkeit sie sichtbar zu machen. Uta Meier beleuchtet dabei die tägliche Fürsorgearbeit in den Familien. Statistiken rundum Familien ergänzen dieses Buch. Absolut lesenswert, auch wenn einzelne Abschnitte nur für Deutschland relevant sind.

#### VIII.9. MOELLER Michael Lukas

### **Die Wahrheit beginnt zu zweit**

### **Die Liebe ist das Kind der Freiheit**

Rororo, 2001, 205 S.

Michael Lukas Moeller beschreibt in seinen beiden Bestsellern, die hier erstmals in einem Band zusammengefasst wurden, dass das gegenseitige Geschenk der Freiheit und die Zwiegespräche die wesentlichen Quellen sind, aus denen ein Paar immer wieder neue Liebe schöpfen kann. Es richtet einen dringlichen Appell an Paare, miteinander im Gespräch zu bleiben und erläutert die Regeln für ein Zwiegespräch, das zur Klärung und Lösung von Problemen in der Beziehung führen kann. Dabei lässt er viele Paare in unterschiedlichen Lebenssituationen zu Wort kommen. Ein wichtiges Buch für alle werdenden und jungen Eltern.

#### VIII.10. PREUSCHOFF Gisela

### **Kleine Augenblicke der Liebe**

### **Vom achtsamen Umgang in der Familie**

Kösel, 1999, 157 S.

Die Autorin hat dieses Buch geschrieben, weil sie glaubt, dass alle Menschen mehr Liebe in ihr Leben bringen können, wenn sie es nur wollen. Sie fragt sich, ob es nicht Rezepte für mehr Liebe gibt und beschreibt Verhaltensweisen, die sie selbst ausprobiert hat und die funktioniert haben. Sie bemerkt hierzu, dass man/frau sich selbst erst einmal lieben sollte, dann kann man die Familie, die Freunde und Feinde, die Welt usw. mit anderen Augen sehen. Von den Menschen, denen wir begegnen oder mit denen wir leben, können wir lernen und uns weiterentwickeln, egal was sie tun.

Gisela Preuschoff hält es für die größte Herausforderung ihres Lebens, andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Und sie sieht gerade in den Kindern Lehrer, die uns zahllose Gelegenheiten bieten, mehr über uns selbst zu lernen und zu erfahren.

Danach beschreibt sie die Bausteine der Liebe: einander zuhören, miteinander reden, einander trösten, miteinander lachen usw. Und das gilt nicht nur für Eltern und Kinder, sondern auch für die Eltern als Partner.

Frau Preuschoff analysiert Konflikte und stellt fest, dass oft Gefühle aus der Kindheit aktiviert werden, über die wir miteinander reden sollten. Durch das Verständnis für die damalige Situation kann meist der Konflikt schon geklärt werden. Bei Erinnerungen an die

eigene Kindheit wird uns aber auch schmerzlich bewusst, dass wir doch immer wieder in alte Muster zurückfallen. Die Autorin schreibt aber nicht, wie man diese alten Muster verändern kann. Nicht jeder kann alleine sein Leben ändern und neue Muster übernehmen und sollte fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Dieses Buch ist schön, fast durch eine rosarote Brille geschrieben worden.

#### VIII.11. WALITZEK-SCHMIDTKO Eva

### **Wenn Paare sich Kinder, Küche und Karriere teilen**

Rororo, 2000, 249 S.

Die traditionellen Modelle der Rollenverteilung zwischen Frauen und Männern verändern sich mehr und mehr. Das Bedürfnis wächst, über eine neue Verteilung von Familienarbeit und Berufstätigkeit nachzudenken.

Die ersten Kapitel dieses Buches beinhalten die geschichtliche Entwicklung der Frauenarbeit, insbesondere in Deutschland. Der Autorin gelingt es nicht immer, eine objektive Haltung einzunehmen. Es wird öfters deutlich, dass ihrer Ansicht nach, der richtige Weg für Frauen in der Fortführung der Berufstätigkeit liegt. Hier wäre mehr Offenheit für die persönlichen Entscheidungen der Frauen wünschenswert, auch wenn Frauen sich dazu entschließen, sich ganz der Familienarbeit zu widmen. Doch für die Paare, die eine partnerschaftliche Aufteilung der Aufgaben bei der Kindererziehung und der Hausarbeit anstreben, ist dieses Buch sehr empfehlenswert. Hier erzählen Paare von ihren Erfahrungen und zeigen, wie gute Lösungen funktionieren können.

#### VIII.12. RUSSEL HOCHSCHILD Arlie

### **Work-Life-Balance**

### **Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet**

Verlag Leske + Budrich, Opladen, 2002, 305 S.

Die Autorin beschreibt in diesem Buch, das sich nach den Einleitungen recht flott liest, ihre Interviews und Beobachtungen, aus einem amerikanischen Konzern, der seinen Beschäftigten ein Programm zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie anbot. Manches ist sicher nicht übertragbar, da hier in Luxemburg ein gesetzlich geregelter Mutterschaftsschutzurlaub sowie ein Stillurlaub besteht und zusätzlich noch beide Elternteile die Möglichkeit zu Elternurlaub haben. Alles in allem eine noch viel bessere Basis als in jedem familienfreundlichen, amerikanischen Betrieb.

Trotzdem sind die Beobachtungen und Resultate erstaunlich, denn die wenigsten der Betriebsangehörigen beanspruchen die familienfreundlichen Maßnahmen. Und genau das ist das Spannendste am Buch, die verschiedenen Gründe warum die Maßnahmen weder bei Männern noch Frauen greifen und welche Strategien Eltern sich zurecht legen um ihre lange Abwesenheit von zu Hause und ihren Zeitmangel mit schlechtem Gewissen zu leben. Dies ist sehr wohl übertragbar und macht das Buch lesenswert für Eltern, die das Problem der Balance von Arbeit und Leben kennen, und für Betriebsverantwortliche, Gewerkschaftler/innen und Projektleiter/innen. Ein Untertitel des Buches verrät schon einen Teil der Beobachtungen: Der Arbeitsplatz ist - für Männer wie Frauen - zum Zuhause geworden und die Familie ist für viele Eltern ein stressiger Arbeitsplatz.

Das Buch ist absolut lesenswert und das dadurch hervorgerufene Nachdenken und Diskutieren leidet auch nicht durch das etwas magere Schlusskapitel, das einige Anstöße gibt, ohne Lösungen für die Probleme zu bieten.

#### VIII.13. HÄSING Helga

### **Mein neuer Partner und mein Kind**

### **Ablehnung, Akzeptanz, Lösungen**

Text-o-phon, 1999, 156 S.

In diesem Buch erzählen dreizehn Frauen über ihre Erfahrungen mit Kindern und einem neuen Mann in ihrem Leben, über ihre Sexualität und Sehnsucht, über Widersprüche und Entwicklungsprozesse in ihrem Leben, über ihre Hoffnungen und Träume. Aber auch die Konflikte, die durch eine neue Partnerschaft entstehen

können, kommen zur Sprache, Konflikte mit den Kindern, Freunden, Bekannten, Nachbarn. Das Buch kommt völlig ohne Fotos oder Illustrationen aus und ist vom Lay-out nicht sehr ansprechend. Dennoch lesen die Erfahrungsberichte sich sehr flüssig und in einer der vielen verschiedenen Geschichten findet frau sich bestimmt wieder.

#### VIII.14. WILMES-MIELENHAUSEN Brigitte

##### **Das Paar Buch für Eltern**

GU-Verlag, 2003, 160 S.

Die Geburt eines Kindes, besonders des ersten Kindes, bringt viele Veränderungen mit sich und somit tagtägliche Herausforderungen, nicht nur was die Elternrolle und die Bewältigung des Alltags anbelangt, sondern auch für die Paarbeziehung. Eine völlige Neuorientierung findet statt, in deren Mittelpunkt, besonders am Anfang, das Kind steht. Mann und Frau müssen in ihre Mutter- bzw. Vaterrolle hineinwachsen, Aufgaben werden neu verteilt und fast nichts ist mehr selbstverständlich. Dass dabei die Partnerschaft in den Hintergrund rückt, ist ein Stück weit "normal" und wird von vielen jungen Eltern so erlebt. Doch es ist wichtig, dies nicht zum "Normalzustand" werden zu lassen, denn in dieser frühen Phase entscheidet sich, wie es mit der Partnerschaft weitergehen wird. "Die Liebe ist ein zartes Pflänzchen und bedarf der Pflege." Gemeinsame Zeit als Paar für Gespräche, Nähe und Sexualität muss oft ganz bewusst eingeplant werden, sonst wird sie vom Alltag einfach verschlungen.

Dieser Ratgeber kann Männern und Frauen dabei helfen, den Blick zu schärfen für die eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse und die Befindlichkeit des Anderen und für ihre Partnerschaft und liefert zahlreiche Anregungen für die "Pflege" derselben. Dabei spielt die Kommunikation eine erhebliche Rolle, offene Gespräche, nicht nur über die Kinder, sondern über die eigenen Gefühle, die persönlichen Erwartungen, Enttäuschungen und Ängste, über Konflikte und Meinungsverschiedenheiten und, sehr wichtig, über die Sexualität. Nichts kann eine vormals gute Beziehung mehr belasten als das Unausgesprochene, die Unehrllichkeit. Nur im gemeinsamen Austausch können Probleme gelöst werden. Dazu motiviert dieses Buch sehr. Von den zahlreichen Anregungen, den Tests und den Paarübungen wirken manche vielleicht etwas künstlich und passen nicht zu jeder Beziehung. Aber zum Nachdenken regen sie allemal an und so kann für jedes Paar etwas dabei sein. Der Autorin, eine erfahrene Diplompädagogin im Familienbereich, ist ein empfehlenswertes Buch gelungen. Es ist gut aufgemacht, wenn auch die Fotos eine heile Welt-Optik vermitteln, die für viele Eltern weit entfernt ist von der gelebten Realität.

#### VIII.15. HEINEMANN Helen Maja

##### **Eltern werden - Liebespaar bleiben**

rororo, 2005, 140 S.

Die Autorin liefert in diesem Buch 50 Tipps, damit die Liebe überlebt. Viele Paare erleben nach der Geburt ihres Kindes eine enorme Veränderung in ihrem Alltag, in ihrem gesamten Lebenskontext und manchmal die erste ernsthafte Krise in ihrer Beziehung. Es ist nicht immer leicht, aus dieser Krise herauszufinden und ein Liebespaar zu bleiben. Helen Heinemann, Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin, bringt es in diesem Buch fertig, ohne seitenlange theoretische Erläuterungen, konkret und situationsangepasst Wege aufzuzeigen, die ein Paar aus der Krise herausführen können. Veränderungen beginnen immer mit dem "Ich", ehe man sich dem "Du" und dem "Wir" zuwenden kann. Was Helen Heinemann den Paaren vorschlägt, ist einleuchtend, manchmal selbstverständlich und dennoch nicht ganz so leicht umzusetzen, wenn in der Beziehung Probleme bestehen und schon gegenseitige seelische Verletzungen stattgefunden haben. Deshalb empfehle ich dieses Buch wärmstens allen werdenden Eltern, denn manche Krisen lassen sich vermeiden, wenn man bewusst und sorgsam miteinander umgeht. Auch Paare mit Kindern, bei denen noch alles in Ordnung ist, sowie die, bei denen es kriselt, die sich streiten und voneinander entfremden, kann ich nur raten, sich schnellstmöglich von diesem Ratgeber inspirieren zu lassen, damit die Liebe bleibt oder wieder kommt.

#### VIII.16. MÄHLER Bettina, MUSALL Petra

##### **Eltern-Burnout - Wege aus dem Familienstress**

rororo 2006, 191 S.

Eltern-Burnout ist ein praktisches Buch für diejenigen, die konkrete Hilfe bei Überlastung suchen. Das Buch basiert auf der langjährigen Erfahrung in der Elternarbeit und Therapie der Autoren, ergänzt durch Interviews mit 18 Familien. Diese illustrieren mit sehr persönlichen Ansichten, Erfahrungen und Strategien den praxisorientierten Teil des Buchs, der dem einführenden über die Entstehung von Überlastung und Burnout folgt. Die Haltpunkte, welche die Autoren anbieten, liefern nicht immer, was deren Titel verspricht, aber der Leser/die Leserin findet Hilfsvorschläge in den Abschnitten "Das können Sie tun" und "Zum Nachdenken", die jedes Kapitel abschließen.

Ein Plus des Buches ist sicherlich auch die positive Note mit der es endet: "Werbung für die Familie". Hier kommen noch einmal die Familien zu Wort und die sind sich einig: bei allem Stress und den Alltagsproblemen - Kinder sind vor allem auch Glück, Liebe und "man bekommt durch die Familie den Blick fürs Wesentliche", so sagt Peter, Vater von 2 Söhnen.