



Familienplanung: Wie geht das?

Der Begriff Familienplanung wird meistens mit Verhütung in Verbindung gebracht.

Seltener geht es um den eigentlichen Wortlaut: Dem Planen einer Familie. Inwiefern lässt sich das Projekt Baby organisieren?

Im Kopf haben wir schon alles durchgeplant: Wir wissen wann wir das erste Kind kriegen, welches Geschlecht es hat, welchen Namen es bekommt und mit welcher Farbe das Babyzimmer gestrichen wird. In Realität, haben wir keine Ahnung, was auf uns zukommt. Denn Pläne schmieden ist die eine Sache, ob sie funktionieren die andere.

Der ideale Zeitpunkt

Wenn es um Familienplanung geht, steht die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt im Vordergrund, die Augen stets auf die Frau gerichtet. Durchschnittlich sind Frauen 32 wenn sie das erste Kind gebären. Aus biologischer Sicht ist das spät, bestätigt Ursina Bavier, Leiterin Pflege der Frauenklinik Triemlispital. Das Idealalter einer Frau liege vor 30 Jahren. Reproduktionstechnologien wie die künstliche Befruchtung erwecken den Anschein, jenes Problem zu lösen. Frauen haben genug Zeit sich selbst zu verwirklichen und Karriere zu machen, bevor sie mit 40 Kinder kriegen. Facebook und Apple bieten Mitarbeiterinnen sogar an, das Einfrieren ihrer Eizellen zu finanzieren. «Eine völlig absurde Entwicklung», hält Bavier fest. «Das ist ein gesellschaftliches Problem. Es muss doch möglich sein, dass junge Frauen Kinder kriegen und die Karriereleiter hochklettern können.» Die Strapazen einer künstlichen Befruchtung sind psychologisch wie auch körperlich eine Belastung. Die Garantie überhaupt schwanger zu werden, gibt es nicht. Zudem steigt das Risiko einer Fehlgeburt oder Chromosomen-Störung wie dem Down-Syndrom. Auch kommt es bei älteren Frauen öfter zu Komplikationen während der Schwangerschaft. Wer Kinder will, soll also nicht zu lange warten.

Wenn Vorstellung

und Realität aufeinander prallen

Ist die Frau schwanger und das Kind auf der Welt, wird's nicht einfacher: Chronischer Schlafmangel, scheinbar nie enden wollendes Geschrei, Schmerzen beim Stillen. Ein Kind ist ein 24/7-Job. Das würden viele Eltern am Anfang unterschätzen, meint Barbara Schwärzler, freiberufliche Hebamme in Zürich. Sie begleitet frisch-

gebackene Eltern in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt. «Ich begegne vielen Müttern, die grosse Mühe damit haben, sich dem Kind hinzugeben. Dass sich der Alltag nicht mehr so einfach strukturieren lässt, ist für sie schwierig zu akzeptieren.» Wer es einige Tage nicht vor dem Nachmittag zum Duschen schafft, solle es mit Gelassenheit nehmen, meint Schwärzler.

Gerade in unserer leistungsorientierten Gesellschaft, machen sich Eltern einen enormen Druck. Tausende Ratgeber, Internetforen und Baby-Kurse versprechen, werdende Eltern optimal vorzubereiten. Doch die schiere Menge an Erziehungsmethoden, Inputs und Meinungen verunsichern. Denn was, wenn's beim eigenen Kind nicht funktioniert? «Viele gehen sehr kopflastig an das Elternsein ran. Als gäbe es eine Anleitung dazu. Wir müssen wieder lernen auf unsere Intuition zu hören. Die ist meistens richtig», sagt Carola Bloch von der Mütter- und Väterberatung Zürich. Wie kann man sich ihrer Meinung nach vorbereiten? «Viel Optimismus und eine gewisse Blauäugigkeit helfen.»

Ein Paar, ein Baby und zwei Karrieren

Unterschätzt wird auch, was ein Kind in einer Beziehung auslösen kann. Zeit für sich oder füreinander zu finden ist nahezu unmöglich. Und dass sich eine Frau in den ersten Wochen nach der Geburt lieber dem Schlaf als dem Beischlaf widmet ist zu erwarten. Plötzlich werden Paare aber auch mit entscheidenden Fragen konfrontiert wie: Wer arbeitet wie viel weiter? Wer kümmert sich ums Kind? «Ein Baby kann die ganze Beziehungsdynamik auf den Kopf stellen», sagt Sandra Giachetti. Als Sozialarbeiterin berät sie Alleinerziehende und Paare zum Thema Familienplanung. Gemäss ihr ist es in den meisten Fällen die Frau, die sich stark einschränken muss. Hausmänner trifft man im modernen Zeitalter nach wie vor selten an. «Auch bei aufgeschlossenen Paaren schleicht sich die traditionelle Rollenverteilung ein. Während die Männer normal weiterarbeiten, reduzieren die Mütter das Arbeitspensum stark oder legen die Karriere ganz auf Eis. Letztere füh-



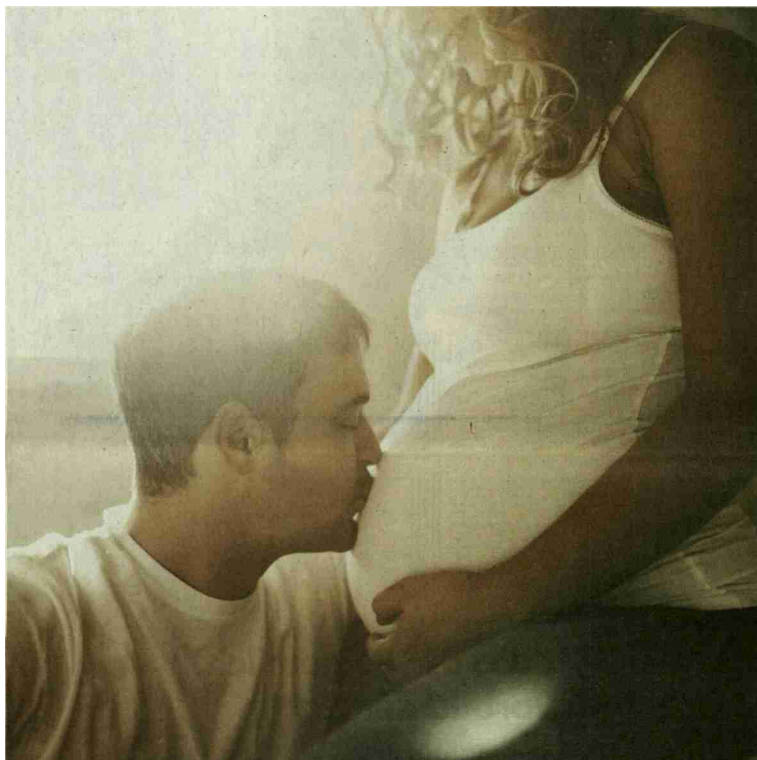
len sich dann sogar schuldig, weil sie das Gefühl haben dem Partner finanziell zu Last zu fallen», Giachetti ist überzeugt: Kommunikation sei der Schlüssel. Die Karriere-Kind-Planung sollen Paare im Idealfall schon vor der Schwangerschaft klären.

Was ein Kind kostet

Wer eine Familie plant, muss damit rechnen, tief ins Portemonnaie zu greifen. Kinderbett und Wickelkommode zählen zur Standardeinrichtung. Auch eine grössere Wohnung ist für viele Eltern eine selbstverständliche Konsequenz. Ist das Baby auf der Welt, verschleisst es Trilliarden von Windeln, braucht alle paar Monate neue Kleidung und hat bereits eine eigene Krankenkassenprämie zu zahlen. Gemäss der Budgetberatung Schweiz kostet ein Säugling monatlich 300 bis 400 Franken. Miteinzukalkulieren ist die Einkommensbusse, wenn einer oder beide Partner die Arbeitszeit reduzieren. Aber auch die Kinderbetreuung ist nicht günstig. KITAs verlangen Tagessätze bis zu 150 Franken. Darüber hinaus haben viele Eltern das Gefühl, ein Vermögen für Babyprodukte ausgeben zu müssen: vom Stillkissen über Flaschenwärmer bis zu Winterreifen für den Kinderwagen. «Die Werbung führt vielen Eltern den Irrglauben vor, es brauche den besten Schnuller und den teuersten Kinderwagen. Es geht auch anders: Vieles kriegt man günstig in Kinderbörsen und den Schoppen kann man auch ganz einfach im heissen Wasser wärmen», meint Carola Bloch. Und, Alltagsgegenstände machen die besten Spielzeuge. Statt dem teuren Baby-Ipad tut's auch ein Löffel.

Eine Familie planen ist nur in gewissem Masse möglich. Der innige Kinderwunsch, eine stabile Beziehung und eine gesunde finanzielle Basis sind die besten Voraussetzungen. Und was tatsächlich auf einen zukommt ist eine Überraschung.

TEXT LESLIE LEUENBERGER



“ Viel Optimismus und eine gewisse Blauäugigkeit helfen.

– CAROLA BLOCH, MÜTTER-UND VÄTERBERATUNG ZÜRICH