

Eva Tillmetz

# Balanceakt Familiengründung

Paare begleiten mit dem  
»Regensburger Familienentwicklungsmodell«



## ZU DIESEM BUCH

Mit der Geburt des ersten Kindes entsteht ein neues Familiensystem, das junge Eltern häufig einer großen Belastungsprobe aussetzt. Zeit wird zum knappen Gut, der Einsatz für Beruf und Familie muss neu ausgehandelt werden. Das von Eva Tillmetz entwickelte »Regensburger Familienentwicklungsmodell« unterstützt junge Familien darin, für sie die maßgeschneiderte stimmige Balance zu finden. Sämtliche Lebensbereiche, Aufgaben, Wünsche und Ziele werden mit visuellen Mitteln verdeutlicht, Probleme werden in ihrem strukturellen Zusammenhang sichtbar. Das hier erstmals dargestellte Beratungsmodell verhilft verlässlich zu alltagstauglichen Problemlösungen. Ergänzend zum Buch hat Eva Tillmetz das Spiel FIB – FAMILIE IN BALANCE entwickelt.

*Eva Tillmetz*, Dipl.-Theol., ist Systemische Familientherapeutin; sie berät Paare und Familien in der eigenen Praxis in Regensburg und bildet Familientherapeuten am Zenrum für systemische Familienberatung L.U.S.T. in Nürnberg aus.

Eva Tillmetz

# Balanceakt Familiengründung

Paare begleiten mit dem  
»Regensburger Familienentwicklungsmodell«

Klett-Cotta

**Die in diesem E-Book enthaltenen Materialien haben wir Ihnen zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage die ISBN dieses E-Books (mit Bindestrichen) ein und folgen Sie dem Download-Link im Beschreibungstext. Mit diesem Download-Code gelangen Sie zum Material: 6TF5ZZ24**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Illustrationen: Tony Kobler

Fotos: Klaus Kurz

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89143-0

E-Book: ISBN 978-3-608-10656-5

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20236-6

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2014 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Julius und Hannah



# Inhalt

Vorwort von Gabriele Grabl .....	11
Einleitung – Familie ist mehr! .....	13
1 Familiengründung heute .....	19
1.1 »Willst du mal Kinder?« Lebenserwartungen und Lebens- erfahrungen vor der Familiengründung .....	19
1.2 »Wie stellst du es dir vor?« Entscheidungen während der Schwangerschaft .....	26
1.3 »Wer steht heute Nacht auf?« – Lebenswirklichkeiten nach der Familiengründung .....	33
1.4 Wer wirkt auf wen? – Familiengründung aus systemischer Sicht .....	43
1.5 Wie arbeiten Eltern zusammen? – Auf der Suche nach einem ausbalancierten Kooperationsstil .....	45
2 Die Entstehung des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i> .....	61
3 Die Elemente des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i> .....	68
3.1 Lebensfelder – worauf die Familie gründet .....	69
● MEINS – die persönlichen Lebensfelder beider Partner	72
● MEIN BERUF – die Berufsfelder beider Partner .....	74
● ICH & DU – das Paarfeld .....	76
● FAMILIENMANAGEMENT – das Elternteam-Feld .....	78
● MUTTER-KIND- / VATER-KIND-WELT – das Feld der Mutter-Kind- und Vater-Kind-Beziehung .....	81
● MEINE HERKUNFTSFAMILIE – die Felder der Elternhäuser .....	85
● UNTERSTÜTZUNG – das Feld familiennaher Unterstützungssysteme .....	87

3.2	Ressourcenpool – wer und was das Leben reich macht . . .	90
●	Personen, die die Familie begleiten und beeinflussen	91
●	Themen, die die Eltern erfüllen . . . . .	95
●	Gefühle, die die Familienmitglieder bewegen . . . . .	104
●	Geld und Zeit – Ressourcen, die Eltern verteilen . . . . .	106
3.3	Die Achsen des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i> . . . . .	109
●	Die Achse der individuellen Lebensfelder . . . . .	110
●	Die Achse der gemeinsamen Lebensfelder . . . . .	112
●	Die Achse der Regenerationsfelder . . . . .	117
●	Die Achse der Arbeitsfelder . . . . .	120
●	Die Achse der Unterstützungsfelder . . . . .	123
●	Die Achse der Zukunftsfelder . . . . .	125
3.4	Horizontale und vertikale Achsen: Ist die Familie in Balance? . . . . .	129
4	Das <i>Regensburger Familienentwicklungsmodell</i> in der Praxis . . . . .	132
4.1	Anwendungsfelder des <i>Regensburger Familien-</i> <i>entwicklungsmodells</i> . . . . .	132
●	Familienbildung: Seminare, Workshops, Vorträge . . . . .	133
●	Paartherapie und Elternberatung . . . . .	136
●	Hypothesenbildung und Supervision . . . . .	137
4.2	Modellaufbau in Seminaren . . . . .	139
●	Lebensfelder vor der Familiengründung . . . . .	140
●	Lebensfelder nach der Familiengründung . . . . .	146
4.3	Individualisierter Aufbau in Therapie und Beratung . . . . .	151
●	Phase 1: So leben wir. – Aktuelle Ist-Situation . . . . .	152
●	Phase 2: Davon träumen wir ... – Wünsche und Lösungsideen . . . . .	156
●	Phase 3: Das schaffen wir! – Realistische Veränderungen . . . . .	158
5	Visualisierung repräsentativer Themen in der Paartherapie und Elternberatung . . . . .	161
5.1	Keine Zeit! – Überblick eröffnet Spielräume . . . . .	161
5.2	Brennpunkte entschärfen – umgebende Ressourcen nutzen . . . . .	168

5.3	Sprache wiederfinden . . . . .	169
5.4	Paardynamik entschlüsseln . . . . .	174
5.5	Wo hat sich nur die Lust versteckt? . . . . .	180
5.6	Die Familie wächst – Vorbereitung auf den Neuzugang ..	184
5.7	Binationale Paare – zwei Welten begegnen sich . . . . .	188
5.8	Für den Fall, wir trennen uns – was dann? . . . . .	194
5.9	Allein lebend, aber nicht alleinerziehend . . . . .	199
5.10	Patchwork-Familien – Beziehungsmanagement auf höchstem Niveau . . . . .	204
6	<i>Vom Regensburger Familienentwicklungsmodell</i> zum Familienentwicklungsspiel FIB – FAMILIE IN BALANCE	210
6.1	Das Beziehungsnetz spielend entdecken . . . . .	210
6.2	FIB – ein Spiel und viele Variationen . . . . .	214
6.3	Das Spielmaterial . . . . .	215
6.4	FIB-Impressionen aus dem Kurs »Eltern werden – Partner bleiben« . . . . .	217
	● Neu in der Stadt – Unterstützung gesucht . . . . .	217
	● Fest verwurzelt – Neues wagen . . . . .	219
	● Doppelt berufstätig – Burnout-Gefahr bannen . . . . .	222
7	Elternteamwork durch die gesamte Familienphase . . . . .	225
	Hinweis zum Download der Arbeitsblätter . . . . .	231
8	Anhang Materialien aus dem Seminar »Eltern werden – Partner bleiben« . . . . .	232
	Danksagung . . . . .	241
9	Literatur . . . . .	243
	Zur Autorin . . . . .	249



# Vorwort

*Entscheidungen sind die einzigen uns noch verbliebenen Zukunftsbeschreibungen.  
Und deshalb mag es sich empfehlen, Entscheidungen im Probierstil zu entwerfen,  
sie an Lernmöglichkeiten auszurichten oder sie so zu wählen,  
dass sie mehr Wahlmöglichkeiten erzeugen als vernichten.*

Niklas Luhmann<sup>1</sup>

Die Entscheidung, das System Familie in Subsysteme zu unterteilen, ist eine Entscheidung mit weitreichenden Konsequenzen. Wenn Beobachtungen anders eingeordnet werden, entstehen neue Einsichten und Sichtweisen und diese verändern die Kommunikation von Zukunfts- und Lebensentwürfen. Welche Entwicklungen ergeben sich, wenn unterschiedliche Subsysteme im Familiensystem als solche wahrgenommen und Unterscheidungen und Abgrenzungen eingeführt werden? Es lohnt sich sicherlich, welche zu entwerfen, mit ihnen spielerisch umzugehen und sie auszuprobieren, um zu entdecken, welche neuen Wahlmöglichkeiten dadurch entstehen.

In einer Gesellschaft, in der die Familie – Familie als System betrachtet – in einem immer größer werdenden Spannungsverhältnis zu anderen Systemen, wie z. B. dem Wirtschaftssystem, steht, wird es, um den Weiterbestand des Familiensystems zu sichern, unabdingbar sein, ein Bewusstsein für diese sich aktuell vollziehenden Entwicklungen zu schaffen, und so dieses System von innen heraus zu stärken.

Jedes System schafft sich die Voraussetzungen für seinen Weiterbestand selbst. Viele junge Eltern sind aktuell dabei, dies zu tun, sie sind bereits auf der Suche nach Unterstützung. Sie haben das Bedürfnis, oft zusammen mit TherapeutInnen und BeraterInnen, auf ihr Familiensystem zu schauen, und schaffen sich dadurch die Chance, neue Wahlmöglichkeiten zu entdecken. Eltern spüren, dass sie innerhalb dieses Systems lebend, ihren blinden Fleck verrücken müssen, dass sie Dis-

---

<sup>1</sup> Zitiert aus Peter Gente, Heidi Paris, Martin Weinmann (Hrsg.) (2000), Niklas Luhmann Short Cuts. Berlin. Zweitausendeins. S. 98.

tanz benötigen, um ihr ganz persönliches Familiensystem zu sichern. Sie spüren den permanenten Wandel und Druck, dem ihr Familiensystem unterliegt und sie möchten sich Kompetenzen aneignen, die es ihnen ermöglicht, auf diesen Prozess einzuwirken. Sie sorgen damit für ihre Bedürfnisse, doch noch weit mehr: Sie streben danach, dieses System zu erhalten.

Dazu bedarf es Kompetenzen, die in vorangegangenen Gesellschaften in diesem Maße nicht notwendig waren. Mit steigender Komplexität wird es notwendig, feinere Unterscheidungen zu machen und diese auch im Alltag umzusetzen. Diese gelebten neuen Ordnungen entlasten und schaffen Freiräume, die wiederum den gelebten Beziehungen zu Gute kommen. Gelebte Beziehung ist eines unserer wertvollsten Güter, denn der Mensch kann nur in Beziehung leben und überleben.

Das Werk von Eva Tillmetz setzt genau an dieser Stelle an. Seit über zehn Jahren ermöglicht sie Eltern, ihr Familiensystem und die Wechselwirkungen mit anderen Systemen mit Distanz zu betrachten. Sie führt mit dem »Regensburger Familienentwicklungsmodell« Subsysteme ein und schafft damit die Möglichkeit von Beobachtungen zweiter Ordnung. Das gilt für TherapeutInnen ebenso wie für die Eltern.

Jedes dieser Subsysteme hat Grenzen und unterscheidet sich in der Art und Weise der Kommunikation, welche es zu erkennen und zu erlernen gilt. Mit dem Erwerb dieser Kompetenzen wird das Familiensystem ein zukunftsfähiges Projekt, aus dem die darin lebenden Mitglieder gestärkt hervorgehen und das Familiensystem neben anderen Systemen bestehen kann.

*Gabriele Grabl M. A.*

# Einleitung

## Familie ist mehr!

»Damit haben wir nicht gerechnet!!« – Wer mit jungen Eltern arbeitet, hört diesen Satz regelmäßig. Mütter wie Väter sind völlig überrascht, wie sehr sich ihr Leben auf den Kopf stellt. Ihr Kind betritt die Bühne des Lebens – und schlagartig, von einem Tag auf den anderen verändert sich nahezu alles. Die Tage unplanbar, die Nachtruhe unterbrochen – jeder Tag hält Überraschungen bereit und erfordert Entscheidungen. Eine Familie in Balance zu halten bzw. eine erste Balance überhaupt erst zu finden, bedeutet weit mehr als nur die einfache »work-life-balance«.

Viele Forschungen haben sich in den vergangenen 30 Jahren mit den großen Veränderungen im Familienleben, vor allem in der Phase der Familiengründung, beschäftigt. Sie haben die Problematik von verschiedenen Seiten beleuchtet und die Belastungen dezidiert herausgearbeitet. Bei meinen Recherchen hatte ich manchmal den Eindruck, so schwierig wie das alles ist, würde ich heute keine Familie mehr gründen. Daher gleich zu Beginn: Auch wenn ich die Rahmenbedingungen der Familiengründung beleuchten werde, geht es mir vor allem darum, jungen Paaren Mut zu machen und werdende und junge Eltern zu bestärken, dass sie das Abenteuer Familie meistern können.

Als ich vor fünfzehn Jahren mit der Paarberatung begann, spürte ich jedes Mal, wenn ich mit jungen Eltern arbeitete, welch eine Faszination von dieser schrecklich-schönen Lebensphase ausgeht. Wirklich, nichts ist so umwerfend wie dieses erste Kind! Junge Eltern erleben Momente, in denen sie unendlich glücklich, zu Tränen gerührt und stolz vor ihrem Neugeborenen stehen. Doch schon wenige Augenblicke später werden der Blick ängstlich und die Hände unsicher, wenn das Baby erwacht und herzzerreißend weint. Mal sind Mutter und Vater übergücklich über ihre eigene, kleine Familie. Mal sind sie verärgert über die fehlende Unterstützung oder auch traurig, weil gewohnte Freiheiten und Lebensziele zumindest vorerst verabschiedet werden müssen. Eltern-werden – ein Gefühlskarussell voll ungeahnter Emotionen.

Das Leben mit Kind kann so unterschiedlich starten. Ein Baby, das viel schreit, oder ein krankes Neugeborenes fordert Eltern ganz anders heraus als ein schnell gedeihender Wonneproppen. Doch selbst ein »pflegeleichter« Säugling wirbelt alle Lebensbereiche der Eltern durcheinander. Persönliche Freiheiten und Zeiten für die Liebe brechen weg, stattdessen dreht sich fast alles um das neugeborene Kind und um das ebenso neue Familienmanagement.

Eine Vielzahl von Fragen taucht auf, die Antworten und Entscheidungen erfordern. Vieles wird unter Zeitdruck gelöst. Entscheidungen, bei denen sich die meisten Eltern vor der Geburt vorgenommen hatten, sie gemeinsam zu fällen, werden oft, meist aus praktischen Gründen, eines Tages von der Frau allein getroffen. Vor allem wenn beide Eltern berufstätig bleiben, wird Zeitmanagement zum Familienthema Nr. 1. Wunschvorstellungen und gelebte Realität klaffen oft weit auseinander, was Paare in den ersten Familienjahren besonders schmerzlich erleben. Wie kommt es, dass zwischen Wunsch und Wirklichkeit solch eine Kluft liegt?

In dieser Situation kommen Eltern in die Eheberatung oder Paartherapie. Oft können sie noch gar nicht konkret benennen, was ihnen fehlt. Sie sagen: »Wir können nicht mehr miteinander reden« oder wie es in der Dokumentation »Erklär mir Liebe. Warum trennen sich so viele Eltern?« (Aigner, 2010) heißt: »Wir haben uns entliebt.« Zunächst erleben sie sich in einem Gefühlschaos allgemeiner Überforderung, das sich häufig in Vorwürfen gegen den Partner oder die Partnerin ausdrückt. Erst im Beratungsprozess lässt sich sortieren, welche Wünsche und Bedürfnisse sich an wen richten, ob es darum geht, Halt und Perspektive für sich, für die Partnerschaft, für die Aufteilung von Erwerbs- und Familienarbeit, für das Zusammenspiel als Eltern und für das Leben mit dem Kind zu erhalten. Dann erst kann sinnvoll eruiert werden, wo Ressourcen ungenutzt schlummern. Damit eine Familie in Balance bleibt bzw. wieder kommt, sollten alle Lebensbereiche berührt und in den Blick genommen werden.

In einem ersten Abschnitt wird im vorliegenden Buch dargestellt, welche Veränderungen bei der Familiengründung zu erwarten sind, welche Voraussetzungen Eltern heute bei der Familiengründung vorfinden und welche neuen Herausforderungen sich dadurch ergeben.

Wer heute eine Familie gründet, kennt kaum, was auf ihn zukommt, denn junge Eltern stammen zunehmend aus Kleinstfamilien – vielfach