



Wenig Schlaf, viel Freude: Das Baby ist da

Eine Tochter für Familie Stricker – Baustein zu Konflikten ist hilfreich



Endlich zu Dritt: Daniel und Eszter Stricker mit ihrer Aliyah. Foto: Nastasya Ilic

Endlich ist sie da! Am 22. November erblickte Aliyah Stricker das Licht der Welt. Mit 2.700 Gramm und 49 Zentimetern ein „eher zierliches Mädchen, aber kerngesund“, freut sich Papa Daniel Stricker. Und natürlich hat die Kleine das Leben des Ehepaars gehörig durcheinander gewirbelt. Gut, dass Daniel und Eszter Stricker durch die Bausteine des Landsberger Eltern-ABCs schon ein wenig vorbereitet waren.

Daniel Stricker war bei der Geburt mit dabei – „ein unglaubliches Erlebnis“, sagt er. Erst am Abend fuhr er nach Hause, seine Frau kam zwei Tage später zusammen mit dem Baby zurück nach Apfeldorf. Die erste Zeit war dann „sehr intensiv“. Und natürlich geriet der Schlafrhythmus völlig durcheinander.

Meist schläft Aliyah „nur drei Stunden, manchmal sind es aber auch schon vier oder viereinhalb“, erzählt der stolze Vater. Für Eszter Stricker bedeutet das wenig Schlaf und viel Stillen, das zum Glück „auf Anhieb“ sehr gut geklappt hat. Daniel Stricker ist noch weniger gefordert, aber darauf hatte ihn der Väterabend des Landsberger Eltern-

ABCs schon vorbereitet.

„Ich übernehme etwa jedes sechste Mal das Wickeln, trage das Baby oder massiere das Bäuchlein, wenn es Koliken hat“, erzählt Daniel Stricker. Allerdings kann er nicht immer einspringen, weil er auch beruflich unterwegs ist oder im Homeoffice arbeitet und nicht sofort helfen kann. Zum Glück hat seine Frau Eszter dafür Verständnis.

Außerdem haben der Familie die Tipps aus dem Baustein 16 „Krisen und Konflikte als Herausforderung meistern“ sehr geholfen. So hat Daniel Stricker daraus mitgenommen, dass Konflikte oft dann entstehen, wenn einer der Partner sich in seiner persönlichen Freiheit eingeschränkt fühlt. Dann gilt es Kompromisse zu finden und familieneigene Regeln und Rituale einzuführen.

Wichtig ist auch die Selbstreflexion, hat der Vater im Baustein erfahren: „Man muss sich Zeit nehmen und schauen, wo man selbst steht, wie voll oder leer der eigene Tank ist“. Mit leerem Tank gelingt das Familienleben schlecht, dann ist es an der Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und den Tank mit schönen Dingen zu füllen.

Natürlich sollen auch die Bedürfnisse des Partners und des Babys gesehen und ernst genommen werden. Beim Finden von Kompromissen sind dann Ich-Botschaften, aber auch das Setzen von Grenzen hilfreich. So kann man vorbeugen, damit aus Konflikten – die es naturgemäß immer wieder gibt – keine Krisen werden.

Denn Krisen, weiß Daniel Stricker aus dem Baustein, „sind Situationen, die länger währen, einen runterdrücken und aus der Bahn werfen können“. Am besten sollten sie gar nicht entstehen. Aber gibt es sie doch, könne man auch sie mit guter und offener Kommunikation meistern.

Im Moment genießen die Strickers ihre – bei allem Schlafmangel und den anstrengenden Koliken – friedliche und spannende erste Zeit als Eltern. Und sie freuen sich schon auf die nächsten Bausteine des Landsberger Eltern-ABCs, die sie dann zu dritt besuchen werden.

www.landsberger-eltern-abc.de