

Gary Chapman & Shannon Warden

AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG,
Eltern!

Gut vorbereitet in die
Kindererziehung starten



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einführung	10
1. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kinder verändern unsere Zeitplanung radikal.....	15
2. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kinder kosten viel Geld	28
3. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kein Kind ist wie das andere.....	45
4. Wenn ich das nur gewusst hätte ... „Töpfchentraining“ ist gar nicht so einfach.....	60
5. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kinder brauchen Grenzen	72
6. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Die seelische Gesundheit ist so wichtig wie die körperliche	90
7. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kinder werden durch unser Vorbild stark beeinflusst.....	109
8. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Eltern müssen manchmal um Verzeihung bitten.....	126
9. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Die soziale Kompetenz ist genauso wichtig wie akademische Fähigkeiten.....	144

10. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Eltern sind für die Bildung ihres Kindes verantwortlich.....	162
11. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Eine Ehe gelingt nicht von selbst.....	176
12. Wenn ich das nur gewusst hätte ... Kinder schenken uns unglaublich viel Freude!	193
Nachwort	208
Endnoten	212



Vorwort

Vor ein paar Jahren schrieb ich ein Buch mit dem Titel *Checkliste für Ja-Sager: 12 Tipps für eine gute Ehe*.¹ Die Reaktionen darauf waren sehr positiv. Viele Berater und Seelsorger nutzen das Buch in ihren Kursen zur Ehevorbereitung. Viele Eltern und Großeltern haben es an junge Paare verschenkt. Ich bin weiterhin fest davon überzeugt: Wenn wir uns sorgfältig auf unsere Ehe vorbereiten, dann stehen die Chancen gut, dass es uns gelingt, eine gesunde Partnerschaft aufzubauen.

Dasselbe gilt meiner Meinung nach für Kindererziehung. Je besser wir uns darauf vorbereiten, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir gute Eltern werden. Schon damals, als ich das Ehebuch verfasste, wusste ich, dass ich eines Tages eine Fortsetzung schreiben würde, deren Titel ungefähr so lauten könnte: *Hätte ich das nur vorher gewusst! 12 Tipps für die Kindererziehung*. So wie meine Frau Karolyn und ich in den ersten Jahren Probleme in der Ehe hatten, so war es auch, als wir unsere zwei Kinder bekamen. Niemand hatte uns vorher gesagt, was

auf uns zukommen würde und was wir dann machen sollten. Glücklicherweise taten wir unser Bestes, sodass beide Kinder den Sprung ins Erwachsenenleben schafften. Sie sind mittlerweile glücklich verheiratet und haben uns zwei Enkelkinder geschenkt.

Als ich mich daranmachte, dieses Buch zu schreiben, das Sie jetzt in Händen halten, wusste ich, dass ich gerne eine Mit-Autorin hätte, die selbst noch kleine Kinder hat und aus unmittelbarer Erfahrung sprechen kann. Darum war ich sehr dankbar, als Dr. Shannon Warden sich dazu bereit erklärte. Vor wenigen Jahren noch arbeitete Shannon in unserer Beratungsstelle mit. Dann promovierte sie und hielt mehrere Jahre an Universitäten Vorlesungen im Bereich Seelsorge, zuletzt an der Wake Forest University, North Carolina.

Shannon ist mit Stephen verheiratet und die beiden haben drei Kinder: Avery, Carson und Presley, die Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen werden. Sie hat es gelernt, Ehe, Kinder, Arbeit und das Engagement in der Gemeinde unter einen Hut zu bringen. Shannon redet also nicht aus einem akademischen Elfenbeinturm heraus, sondern kennt das Leben, wie es wirklich ist. Im Einführungskapitel erfahren Sie, wie Shannons Weg ins Mutterdasein aussah. Sie hat die Freuden und Probleme von Schwangerschaft und Kindererziehung selbst erlebt.

Ich bin sehr dankbar, dass Shannon mir beim Schreiben dieses Buches geholfen hat. Ich bin überzeugt, dass viele Menschen davon profitieren können. Wir möchten gerne unsere eigenen Erfahrungen als Eltern weitergeben, aber auch das, was wir im Lauf der Jahre durch unsere Beratungsarbeit mit Hunderten von Eltern gelernt haben. Wir laden Sie ein, dieses Buch schon zu lesen, bevor Ihr Baby zur Welt kommt, und sich die entsprechenden Kapitel immer wieder vorzunehmen, wenn Sie die Freuden und Herausforderungen der Kindererziehung am eigenen Leib erfahren.

Dr. Gary Chapman

Anmerkung zur deutschsprachigen Ausgabe:

In Kapitel 10 gehen die Autoren ausführlich auf das Thema „Bildung“ ein. Die Beispiele und Bezüge auf das Bildungssystem der USA wurden für die deutschsprachige Übersetzung durch Hinweise auf die Schulsituation in Deutschland, Österreich und der Schweiz ersetzt. Da sich in diesen Ländern die Bildungssysteme z. T. innerhalb von Bundesländern, Regierungsbezirken oder Kantonen unterscheiden, sind die Informationen sehr allgemein gehalten.



Einführung

Die Vorbereitung auf das Elternsein kostet viel Zeit und Energie und beginnt oft schon lange vor der Schwangerschaft. Manche Paare überlegen, wann wohl der beste Zeitpunkt wäre, um ein Kind zu bekommen. Sie denken darüber nach, was sie in ihrer Beziehung verändern sollten oder im Hinblick auf ihre Arbeitszeiten, ihr Einkommen, ihre Wohnung, ihr Auto usw. Ich habe Shannon gebeten, im Einführungskapitel ihren Weg ins Elternsein zu schildern und ihre Erfahrungen mit unseren Leserinnen und Lesern zu teilen. An ihrer Geschichte wird deutlich, warum ich es für sinnvoll hielt, dass sie mich beim Schreiben dieses Buches unterstützt:

Stephen und ich wählten Averbs Namen schon dreieinhalb Jahre vor seiner Geburt aus. Es machte uns Spaß, über unsere künftige Familie nachzudenken und mit dem Planen zu beginnen. Doch erst nach neun langen Monaten wurde ich schwanger und

hatte etwa zwei Wochen nach dem positiven Test eine Fehlgeburt. Stephen und ich hatten uns schon gefragt, warum es so lange gedauert hatte, bis ich schwanger wurde. Doch uns war bewusst, dass etwa zehn Prozent aller Frauen Probleme haben, schwanger zu werden oder es zu bleiben.² Auch wenn die Fehlgeburt ein harter emotionaler Rückschlag war, gaben wir unseren Traum nicht auf, ein Kind zu bekommen.

Als unser Sohn Avery sich schließlich ankündigte, schwankten wir zwischen Hoffnung und Sorge. Unsere Hoffnung wuchs jedoch mit meinem zunehmenden Bauchumfang und irgendwann galt unsere Aufmerksamkeit nicht mehr der besorgten Frage, ob ich wieder eine Fehlgeburt haben würde, sondern eher den üblichen Schwierigkeiten, mit denen sich werdende Mütter auseinandersetzen müssen: Übelkeit, Müdigkeit, geschwollene Gelenke, Schlaf- und Verdauungsprobleme, Hämorrhiden, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Ängste. Gespräche mit Ärzten, Familienmitgliedern und Freunden und tatkräftige Unterstützung waren für uns äußerst hilfreich im Umgang mit meinen körperlichen und seelischen Belastungen. Und bald schon half uns das Staunen über Ultraschallbilder, die Schwangerschaft erträglicher zu machen. Als wir uns daranmachten, das Babyzimmer einzurichten, wurde unsere Vorfreude immer konkreter und greifbarer. Schließlich wurde Avery geboren und wir waren überglücklich.

Etwa drei Jahre nach Averys Geburt bemühten wir uns um ein zweites Kind. Wir wussten nicht, was auf uns zukommen würde, aber die Erfahrung unserer ersten Schwangerschaften hatte uns ja gelehrt, dass es eine Weile dauern könnte. Nach ein paar Monaten wurde ich schwanger, erfuhr jedoch bei einer Ultraschalluntersuchung in der zehnten Woche, dass ich anscheinend in der sechsten oder siebten Woche erneut eine Fehlgeburt gehabt hatte. Wir waren tief enttäuscht, gaben aber die Hoffnung nicht auf. Wir warteten ein paar Monate ab, wie es uns empfohlen wurde, und bemühten uns dann wieder darum, schwanger zu

werden, jedoch ein Jahr lang ohne Erfolg. Schließlich zogen wir einen Facharzt zu Rate und ich wurde mehrere Monate behandelt – allerdings erfolglos.

Mit der Zeit wuchsen unsere Enttäuschung und Sorge. Der Spezialist empfahl uns eine künstliche Befruchtung. Ich wusste zwar, dass die Methode schon vielen Paaren geholfen hatte, aber ich wollte diesen Weg nicht einschlagen. Ich sagte zu Stephen: „Ich glaube, Gott will uns sagen: Ich schenke euch ein Baby zu dem Zeitpunkt, den ich für den richtigen halte.“

Als ich diese Worte aussprach, ahnte ich nicht, dass er das schon getan hatte. Ich war mit unserem Sohn Carson schwanger, wie ich zwei Wochen später durch einen Test feststellen würde.

Als Carson ein Jahr alt war, hatten Stephen und ich die richtige Balance zwischen Arbeit und Familienleben gefunden. Wir fühlten uns so glücklich, dass wir überlegten, ein drittes Kind zu bekommen. Doch bevor wir diese Entscheidung trafen, unterhielten wir uns mit Freunden und Familienangehörigen, die bereits drei oder mehr Kinder hatten. Alle sagten, es sei hart; alle sagten, es würde sich lohnen; alle sagten, dass sie es wieder so machen würden.

Interessanterweise wurde ich dieses Mal ohne Probleme sofort schwanger und neun Monate später kam Presley, unsere Tochter, zur Welt. Wir staunen immer noch darüber, wie einfach die Schwangerschaft bei unserem dritten Kind klappte im Vergleich zu den vorherigen. Wir glauben, dass es uns bewusst machen soll, wie das Leben und das Elternsein ist – man kann nie vorhersagen, was geschehen wird, aber man kann in jeder Situation wieder Hoffnung finden.

Shannons und Stephens Weg ist nicht ungewöhnlich. Zwar ist jedes Paar und auch jede Schwangerschaft anders, aber überall gibt es sowohl Freude als auch Probleme. Dasselbe gilt für

Paare, die keine Kinder bekommen können oder wollen und sich für eine Adoption entscheiden. Und es gibt mit Sicherheit sehr viel Bedarf an liebevollen Adoptiveltern! Genau wie biologische Eltern erleben auch Adoptiveltern Ungewissheit, Belastungen und Freude während des Adoptionsprozesses. Um sich so gut wie möglich auf das Elternsein vorzubereiten, ist eine intensive Planung genauso notwendig wie Flexibilität, egal ob es sich um biologische oder um Adoptiveltern handelt.

Anfangs scheint die Schwangerschaft ewig zu dauern, doch die Monate gehen nach und nach vorüber und schließlich kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby sein Debut auf dieser Welt gibt. Die verschiedenen Arten der Geburt (vaginale Entbindung, Kaiserschnitt, Entbindung im Kreißaal des Krankenhauses, im Geburtshaus oder als Hausgeburt) sind ihrer Natur nach alle komplex und chaotisch. Ähnlich wie in der Schwanger-

Ihre eigene Geschichte ist einzigartig – eine einzigartige Herausforderung und ein einzigartiges Wunder.

schaft sind werdende Eltern gut beraten, wenn sie sowohl flexibel als auch gut informiert sind, was wichtige Entscheidungen und mögliche Probleme bei der Entbindung betrifft. Doch selbst wenn Sie sich so gut wie möglich vorbereitet haben, werden Sie bald entdecken, dass Geburten im Fernsehen und die Erzählungen von Freundinnen Sie niemals ausreichend auf die Geburt Ihres eigenen Kindes vorbereiten können. Ihre eigene Geschichte ist einzigartig – eine einzigartige Herausforderung und ein einzigartiges Wunder. Die gute Nachricht dabei ist (egal wie ungeplant, chaotisch oder schmerzvoll die Geburt verläuft): Nur wenige Sekunden danach wartet eine unbeschreiblich große Freude auf Sie, wenn Sie Ihr kostbares kleines Bündel Glück das erste Mal im Arm halten und es küssen.

Vielleicht sollen die Freuden und Probleme während der

Wartezeit auf Ihren Familienzuwachs Sie auf die Freuden und Probleme vorbereiten, die noch vor Ihnen liegen. Ganz gleich, in welcher Lebenssituation Sie sich gerade befinden – ob Sie überlegen, eine Familie zu gründen; ob Sie versuchen, schwanger zu werden; ob Sie ein Kind erwarten oder über eine Adoption nachdenken: Wir hoffen, dass die folgenden Kapitel Ihnen die vielen angenehmen und lohnenden Seiten des Elternseins bewusst machen und Sie ermutigen, die Hoffnung und die positive Einstellung auch in schwierigen Zeiten nicht zu verlieren.

Schon bald werden Sie ein zentrales Thema entdecken, das sich wie ein roter Faden durch das Buch hindurchzieht: Es lohnt sich, Kinder zu haben! Der Versuch, schwanger zu werden, mit allen damit verbundenen Ungewissheiten und Be-

Schon bald werden Sie ein zentrales Thema entdecken, das sich wie ein roter Faden durch das Buch hindurchzieht: Es lohnt sich, Kinder zu haben!

lastungen ... die unangenehmen und schmerzhaften Seiten der Schwangerschaft und der Geburt ... all der Stress, den Eltern im Anschluss bewältigen müssen – das alles lohnt sich. Ich gehe davon aus, dass die meisten Eltern

das instinktiv wissen. Trotzdem kann ein wenig Ermutigung und Information nicht schaden! Lesen Sie dieses Buch also, um zu lachen, ermutigt zu werden und sich an die großen und kleinen Dinge erinnern zu lassen, die Ihnen zeigen: Es lohnt sich, Zeit und Energie in Ihr Elternsein zu investieren.



Wenn ich das nur gewusst hätte ...

Kinder verändern unsere Zeitplanung radikal

Ich erinnere mich noch genau an jenen Sonntagmorgen, als unsere Tochter geboren wurde. Ich wachte auf und hörte Karolyn sagen: „Ich habe Wehen.“

„Was bedeutet das?“, fragte ich.

„Ich glaube, das Baby kommt.“

„Wirklich?“

„Ja, wir müssen wohl zum Krankenhaus fahren.“

Also zog ich mich rasch an und wir fuhren in die Klinik. Weder Karolyn noch ich hatten jemals die Geburt eines Kindes erlebt. Wir waren beide sehr aufgeregt, aber auch ziemlich naiv.

Wir waren seit drei Jahren verheiratet und bereit für ein Kind – das dachten wir jedenfalls. Wir hatten immer geplant, Kinder zu haben. Schon vor unserer Hochzeit sagte Karolyn, dass sie fünf Söhne haben wollte. (Sie stammt aus einer gro-

ßen Familie.) Ich war verliebt, also antwortete ich: „Was immer du möchtest, ich bin damit einverstanden.“

Ich hatte ja keine Ahnung, was ich da sagte.

Doch an jenem Sonntagmorgen war ich auf jeden Fall bereit für unser erstes Kind. Wir wussten noch nicht, ob es ein Junge oder ein Mädchen sein würde. Ich weiß, das ist schwer zu glauben, aber es gab damals noch keine Ultraschallgeräte. Bis das Kind aus dem Geburtskanal herauskam, wusste man gar nichts. Und ich muss gestehen, das steigerte die Spannung enorm.

Eine weitere Tatsache, die schwer zu glauben ist: Damals war es Vätern nicht erlaubt, im Kreißsaal dabei zu sein. Ich vermute, die Hebammen hatten es einfach satt, in Ohnmacht fallende Ehemänner aufzufangen. Darum hielten sie es für das Beste, wenn diese im Wartezimmer blieben.

Tatsächlich sagte der Arzt zu mir: „Das wird noch ein paar Stunden dauern. Wenn Sie möchten, können Sie also in die Kirche gehen, Ihre Predigt halten und danach wieder zurückkommen. Sie haben noch viel Zeit.“ (Er wusste, dass ich Pastor einer kleinen Gemeinde in der Stadt war.)

Ich war zunächst schockiert über diesen Vorschlag, doch dann dachte ich: *Warum nicht? Dann kann ich der Gemeinde gleich die gute Nachricht mitteilen.*

Also machte ich es so. Am Ende der Predigt sagte ich: „Ich kann heute nicht an der Tür stehen, um Sie zu verabschieden, denn heute Morgen habe ich Karolyn ins Krankenhaus gebracht. Das Baby wird bald kommen, deshalb fahre ich wieder zurück in die Klinik.“

Ich merkte, dass die Damen in der Gemeinde empört waren, weil ich nicht im Krankenhaus geblieben war, aber schließlich folgte ich ja nur dem Rat des Arztes.

Im Wartezimmer der Klinik war es ruhig. Zehn Minuten später platzte die Hebamme herein und verkündete: „Gratulation! Sie haben eine Tochter.“

Ich folgte ihr in den Kreißsaal und sah unser Baby auf Karolyns Bauch liegen. Sie sagte: „Es ist ein Mädchen, das konnte ich nicht ändern.“

Es ist schon erstaunlich, was Menschen in solchen Situationen alles von sich geben.

„Das ist schon in Ordnung so. Du bist ja diejenige, die Jungs wollte. Ich bin auch mit einem Mädchen zufrieden“, erwiderte ich.

Der Arzt bemerkte nur: „Die Kleine wird ihn in Nullkommanichts um den Finger wickeln.“ Und er hatte recht!

Zwei Tage später fuhren wir mit unserem Kind nach Hause. Allmählich merkte ich: Ein Baby zu bekommen und für ein Baby zu sorgen, sind zwei ganz verschiedene Dinge. Sogar die nächtlichen Ausflüge zur Eisdiele, um Karolyns Lust auf ein Bananensplit zu stillen, waren viel einfacher gewesen, als das Baby noch in ihrem Bauch gewesen war. Ja, im Grunde war *alles* einfacher gewesen, als das Baby noch in ihrem Bauch gewesen war. Jetzt musste das Kind viel öfter gefüttert werden, als ich gedacht hatte. Karolyn hatte beschlossen, unsere Tochter in den ersten Monaten zu stillen.

Ich weiß, dass die Diskussion um Stillen oder Nichtstillen eine sehr emotionale ist. Auch hier lohnt es sich, wenn Sie sich schon vor der

Geburt informieren und das Für und Wider abwägen. Doch letztendlich können Sie Ihre endgültige Entscheidung erst treffen, wenn das Kind auf der Welt ist. Manche Frauen, die gerne stillen würden, stellen fest, dass es doch nicht so klappt wie geplant. Stillen ist sicherlich das Natürlichste für ein Baby, aber manchmal gibt es auch Probleme. Dann müssen Sie sich selbst die Flexibilität zugestehen, Ihre Entscheidung noch zu ändern. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Mutter

Allmählich merkte ich: Ein Baby zu bekommen und für ein Baby zu sorgen, sind zwei ganz verschiedene Dinge.

oder einer Freundin, wenn Sie überlegen, was Sie für Ihr Kind möchten. Was Sie selbst möchten, wird sich für Sie und das Kind als das Beste erweisen.

Und dann geschieht ja noch einiges am anderen Ende des Baby-Körpers – und auch das passierte viel häufiger, als ich es mir vorgestellt hatte. In der „guten alten Zeit“ benutzten wir Stoffwindeln, die gewaschen werden mussten. Keine sehr angenehme Aufgabe! Wir entschieden uns für einen Windelservice, der die schmutzigen Windeln abholte und sie frisch gewaschen zurückbrachte. Heute benutzen viele Paare Wegwerfwindeln, was viel einfacher ist. Aus ökologischen Gesichtspunkten gehen etliche junge Eltern allerdings auch wieder zu Stoffwindeln über. Überlegen Sie, was für Sie in Ihrer Situation am besten ist. Möglicherweise gibt es auch in Ihrem Wohnort einen Windelservice, so wie es ihn damals bei uns gab. Wie auch immer Sie sich entscheiden: Windeln zu wechseln – egal welcher Art –, kostet viel Zeit, und der Geruch ist und bleibt unangenehm.

Das also sind die Basics: Das Essen muss rein und auch wieder raus. Wenn wir dafür nicht sorgen, kann das Baby nicht leben. Während dies die absoluten Notwendigkeiten sind, brauchen wir auch für die sonstige Versorgung unseres Kindes unglaublich viele Stunden. Die meisten jungen Eltern hoffen, dass ihr Kind mehrere Stunden am Tag und in der Nacht schläft. Wenn das der Fall ist, können Sie sich glücklich schätzen! Dann haben Sie Zeit, Essen zu kochen, Wäsche zu waschen, den Rasen zu mähen und all die anderen Pflichten zu erledigen, die zum Leben eines Erwachsenen gehören.

Unsere Tochter schlief mehr, als wir erwartet hatten. Doch trotzdem waren wir nicht entspannt, denn wir waren der Meinung, dass wir regelmäßig nach ihr schauen müssten, um uns zu vergewissern, dass sie noch atmete. Wir wussten nicht, wie gut wir es hatten – bis unser Sohn geboren wurde, der seine

Zeit nicht mit Schlafen verschwenden wollte und unsere Zeit weitaus mehr in Anspruch nahm.

Wir wussten, wie wichtig es ist, ein Baby zärtlich im Arm zu halten. Ich hatte unzählige Studien gelesen über Kinder, die stundenlang ohne eine liebevolle Berührung auskommen mussten und dadurch in ihrer seelischen Entwicklung beeinträchtigt waren. Wir wollten, dass unsere Tochter sich geliebt fühlte, darum nahmen wir sie oft auf den Arm, redeten und lachten mit ihr. Wir lasen ihr Geschichten vor, noch bevor sie die Worte verstehen konnte, denn wir wollten ihr Gehirn durch Bilder und Töne anregen. Wir wollten einfach gute Eltern sein.

Doch all dies brauchte Zeit, viel Zeit. Theoretisch hatten wir schon vor der Geburt gewusst, dass ein Kind einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit beanspruchen würde, aber Theorie und Praxis unterscheiden sich doch sehr. Ich wünschte, jemand hätte uns vorher gesagt, dass wir unsere Zeitplanung komplett ändern müssten, wenn das Baby da war.

Eine wichtige Entscheidung hatten wir schon vor der Geburt getroffen: Karolyn hatte beschlossen, Hausfrau und Mutter zu sein. Also ka-

Theoretisch hatten wir schon vor der Geburt gewusst, dass ein Kind einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit beanspruchen würde, aber Theorie und Praxis unterscheiden sich doch sehr.

men wir überein, dass sie ihren Job kündigte, bevor das Kind geboren wurde. Als diese Entscheidung gefallen war, nahm ich an, dass sich in meinem Tagesablauf nicht viel ändern würde. Immerhin müsste eine „Vollzeitmutter“ ja genügend Zeit für das Baby haben, oder?

Doch dann kam das böse Erwachen für mich. Offenbar gibt es einen Grund, warum eine Mutter und ein Vater nötig sind, um ein Kind zu zeugen. Und es gibt einen Grund, warum wir uns bei der Heirat verpflichten, einander „zu lieben und zu

ehren“. Wenn ein Kind geboren wird, brauchen wir die Liebe und Unterstützung unseres Partners nötiger denn je. Viele wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Schluss, dass die optimale Umgebung für ein Kind darin besteht, Eltern zu haben, die einander lieben und unterstützen. Mein Buch *Die fünf Sprachen der Liebe*³ hat unzähligen Paaren geholfen, eine liebevolle, fürsorgliche Beziehung aufzubauen, in der beide sich gegenseitig unterstützen. In einer solchen Beziehung sind beide bereit, ihre Zeitplanung so anzupassen, dass sie die Bedürfnisse des Partners und der Kinder erfüllen können.

Ein weiterer wichtiger Faktor besteht darin, unsere Grenzen zu akzeptieren. Wir können nicht alles machen. Jeder von uns hat Grenzen. Ein Vater kann nicht einen Vollzeitjob bewältigen, zwei Stunden täglich im Fitnesszentrum trainieren, jeden Abend drei Stunden am Computer sitzen, eine Sportveranstaltung besuchen, jeden Samstag Golf spielen und

Die Bereitschaft, unsere Grenzen anzunehmen und unsere Zeit so zu planen, dass die wichtigsten Dinge nicht zu kurz kommen, bewahrt uns davor, frustriert oder von uns selbst enttäuscht zu sein.

trotzdem ein liebevoller Vater und Ehemann sein. Die Bereitschaft, unsere Grenzen anzunehmen und unsere Zeit so zu planen, dass die wichtigsten Dinge nicht zu kurz kommen, bewahrt uns davor, frustriert oder von uns selbst enttäuscht zu sein.

Zeit, Geld, Kräfte und Fähigkeiten – all das ist begrenzt. Sich realistische Ziele zu setzen, führt zu großer Zufriedenheit, wenn wir sie erreicht haben. Unrealistische Ziele, die nicht zu erreichen sind, frustrieren dagegen und können letztendlich sogar in eine Depression führen.

Wichtig ist außerdem, eine „Wir“-Mentalität zu entwickeln oder beizubehalten. Es wäre gut, wenn wir unsere „Ich“-Men-

talität schon vor der Hochzeit ablegen; spätestens jedoch in der Ehe. Als frischgebackene Eltern ist das wichtiger als je zuvor. Eltern können nicht mehr überlegen, was „ich“ tun werde, sondern was „wir“ tun werden. Elternsein ist eine Team Sportart.

Opferbereitschaft gehört ebenfalls zu den inneren Einstellungen, die man für eine Veränderung des persönlichen Terminplans braucht. Shannon, meine Co-Autorin, absolvierte im Rahmen ihrer Promotion ein Praktikum. Dabei lernte sie eine Krankenhauseelsorgerin kennen, die eine Doktorarbeit geschrieben und jahrelang an einer nahe gelegenen Universität gelehrt hatte. Sie erzählte Shannon, dass sie gern Mutter gewesen war und bewusst auf eine Karriere verzichtet hatte, als ihre Kinder noch klein waren, denn sie wollte trotz ihrer Berufstätigkeit so viel wie möglich mit ihnen zusammen sein. Das bedeutete, dass sie die Karriereleiter an der Universität nicht so schnell hinaufklettern konnte, wie es vielleicht sonst der Fall gewesen wäre. Für sie war das Muttersein wichtiger als der berufliche Aufstieg.

An dieser Stelle möchte ich jedoch ausdrücklich erwähnen, dass es keineswegs das einzige Modell ist, dass nur die Mütter – wie oben beschrieben – für die Kinder beruflich zurückstecken. In diesem Punkt befindet sich unsere Gesellschaft gerade in einem Umdenkprozess. Viele Paare teilen sich die Erziehungsarbeit, indem beide berufliche Einschnitte vornehmen – andere wiederum nutzen Möglichkeiten, die sich mittlerweile auch den Männern bieten (Elternzeit o.Ä.), damit die Väter sich verstärkt in die Kinderbetreuung einbringen. Hier gibt es mittlerweile mehr Möglichkeiten als früher (auch wenn es sicherlich noch viel Verbesserungsbedarf gibt). Sie und Ihr Partner müssen selbst für Ihre persönliche Situation die Entscheidung treffen, welches das beste Modell für Ihre Familie ist.

Generell bleibt jedoch zu sagen, ganz gleich ob im Beruf

oder in anderen Lebensbereichen: Eltern schränken sich häufig bis zu einem gewissen Grad um ihrer Kinder willen ein. Manchmal sind diese Opfer besonders spürbar; in anderen Fällen würden die Eltern sie gar nicht als solche bezeichnen.

Unsere innere Einstellung zu verändern und uns darüber klar zu werden, wie wir das Elternsein angehen wollen, ist eine lohnenswerte, aber nicht ganz einfache Aufgabe.

Unsere innere Einstellung zu verändern und uns darüber klar zu werden, wie wir das Elternsein angehen wollen, ist eine lohnenswerte, aber nicht ganz einfache Aufgabe. Sie sollten es unbedingt vermeiden, mit unrealistischen, unerreichbaren

Erwartungen und der daraus resultierenden Enttäuschung zu leben. Das führt auf lange Sicht zu Frustration und Unzufriedenheit.

Wie Sie es hinbekommen

Wir brauchen nicht nur eine andere innere Einstellung, sondern müssen auch praktische Schritte unternehmen, wenn wir die zeitlichen Herausforderungen als Ehepartner und Eltern bewältigen wollen. Shannon und ich haben die folgenden Vorschläge zusammengetragen, die wir für hilfreich halten, wenn es um die Anpassung unserer Zeitplanung geht.

1. Organisieren Sie sich

Wir wissen, dass dieser Vorschlag aus zwei Gründen problematisch ist. Erstens besitzt nicht jeder die Gabe, sich selbst zu organisieren. Das gehört zu den Erkenntnissen, zu denen ich

nach meiner Heirat gekommen bin. Ich bin extrem organisiert; meine Frau ist das genaue Gegenteil. Zweitens braucht man Zeit, um sich zu organisieren – und Zeitmangel ist ja gerade das Problem, mit dem wir es hier zu tun haben.

Es gibt jedoch kleine Veränderungen, die man vornehmen kann und die spürbare Auswirkungen haben. Nehmen Sie einmal Ihren Terminkalender zur Hand und fragen Sie sich: *Was muss ich vermutlich verändern, wenn das Baby geboren ist?* Oder – wenn das Baby bereits zu Hause ist – überlegen Sie, wo Zeitdruck entsteht, und fragen Sie sich: *Wie könnte ich den Druck herausnehmen, indem ich meine Zeit anders einteile?*

Zum Beispiel könnten Sie eine halbe Stunde früher aufstehen. Oder Sie könnten in Ihre Mittagspause einen Spaziergang integrieren, sodass Sie abends dafür keine Zeit einplanen müssen. Oder Sie gönnen Ihrem Ehepartner eine Auszeit, indem Sie für ihn oder sie das Geschirr abwaschen.

2. Werden Sie kreativ

Ihr Baby wird nicht immer ein Baby bleiben. Früher als Sie denken, werden Sie lustige Spielchen mit ihm machen, beispielsweise Piraten spielen oder zum „Kaffeekränzchen“ einladen. Auch Malbücher werden wieder in Ihr Leben zurückkehren. Das sind nur ein paar Beispiele für kreative Tätigkeiten, die ganz normal zum Elternsein dazugehören. Ziemlich viel Kreativität brauchen Eltern aber auch, wenn sie den vollen Terminkalender ihrer Familie managen müssen.

Multitasking kann zwar auch kreativ sein, ist aber nicht immer das Beste für Ihr Kind. Wenn Sie Ihr Kind bei Routinetätigkeiten mitnehmen, z.B. zum Einkaufen, dann erfüllen Sie zum einen eine notwendige Aufgabe und zum anderen zeigen Sie Ihrem Kind eine interessante Umgebung. Wenn Sie jedoch mit Ihrem Kind reden, während Sie eine WhatsApp schreiben

oder vor dem Fernseher sitzen, betrügen Sie das Kind und sich selbst um kostbare Zeiten.

3. Beziehen Sie andere Menschen mit ein

Eltern können sich nicht immer rund um die Uhr um ihre Kinder kümmern, deshalb brauchen sie die Hilfe vertrauenswürdiger Personen. Manche Familien sind in der glücklichen Lage, dass sie Großeltern, andere Verwandte oder Freunde in der Nähe haben, die sie bei der Betreuung ihrer Kinder unterstützen können. Gute Kindertagesstätten, Babysitter oder Tagesmütter sind für viele Familien unentbehrlich. Es gibt aber auch Eltern, die bei dem Gedanken zögern, ihr Kind in fremde Hände zu geben; vor allem, wenn es ihr erstes Kind ist, fällt ihnen eine Trennung schwer. Wir empfehlen Ihnen auf jeden Fall, sich ausführlich über die Möglichkeiten der Kinderbetreuung zu informieren und die verschiedenen Optionen auf ihre Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit hin zu prüfen. Diese Mühe lohnt sich, denn Eltern, die den Betreuern ihrer Kinder vertrauen, können nicht nur beruhigt sein, sondern gewinnen auch ein größeres Maß an Freiheit.

Es ist ein großer Segen, wenn man bei der Erziehung des Kindes Unterstützung bekommt.

Eine Freundin von uns sagte: „Ich bringe mein Kind so gern in den Kindergarten!“ Das meinte sie nicht

nur als Kompliment an die Betreuungseinrichtung, sondern auch als Ausdruck der Freude über ihre persönliche Freiheit, um wichtige Dinge erledigen zu können. So wie viele andere spürte sie: Es ist ein großer Segen, wenn man bei der Erziehung des Kindes Unterstützung bekommt.

Shannon und Stephen hatten das Glück, Familienangehörige in der Nähe zu haben. Großeltern verbringen gern Zeit

mit ihren Enkeln (sofern es nicht zu lang und zu häufig ist). Karolyns und meine Eltern wohnten leider nicht in unserer Nähe. Dafür hatten wir liebe Freunde, die bereit waren, auf unsere Kinder aufzupassen, damit wir etwas Wichtiges erledigen konnten. Einige unserer Freunde waren alleinstehend. Sie waren auch bereit, bei unseren Kindern zu bleiben, als diese schon etwas älter waren, sodass Karolyn und ich zu Konferenzen fahren oder kurze Reisen unternehmen konnten.

4. Machen Sie sich das Leben so einfach wie möglich

Egal wie man es dreht und wendet: Das Leben mit Kindern ist stressig. Und es wird immer anstrengender, je älter sie werden. Wenn es erst einmal mit Fußball, Klavierunterricht und Ballettstunden losgeht, gleicht das Leben einem Marathon. Und irgendwann steht man vor der Frage, wie man es sich etwas leichter machen kann. Welche Aktivitäten könnten wegfallen? Unser Leben sollte kein permanenter Stress sein. Körper und Seele, auch die unserer Kinder, brauchen Ruhe und freie Zeit, um nachdenken zu können und einfache Dinge wie einen Sonnenuntergang, einen Regenbogen oder Vogelgezwitscher zu genießen. Einmal sagte ein Vater zu mir: „Das ist der erste Samstag seit langer Zeit, an dem wir nichts vorhaben.“ Versuchen Sie, mehr solche Samstage zu bekommen!

Körper und Seele, auch die unserer Kinder, brauchen Ruhe und freie Zeit.

Als unser Baby noch klein war, beschloss Karolyn, dass der Sonntagabend eine wunderbare Zeit war, um mit dem Kind zu entspannen. Als Pastor hatte ich am Sonntagabend Verpflichtungen, aber ich ermutigte meine Frau, zu Hause zu bleiben. Konnten das alle Gemeindemitglieder nachvollziehen? Nein!

Aber die meisten von ihnen schon, denn sie blieben auch zu Hause. Unsere Kultur sollte nicht unser Leben bestimmen, auch nicht die christliche Kultur. Schließlich müssen wir uns vor Gott verantworten und nicht vor unserer Kultur.

5. Freuen Sie sich über das, was gut läuft

Suchen Sie nach Gelegenheiten, wie Sie sich in der Familie Bestätigung vermitteln können. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und Energie auf das richten, was gut läuft, ermutigen wir unseren Ehepartner und unsere Kinder und bauen eine positive Beziehung zu ihnen auf. Das verbessert auch unsere Sicht auf das, was nicht so gut läuft. Wir bekommen den Eindruck, dass unsere Gewinne größer sind als unsere Verluste, und gelangen zu der Überzeugung, dass wir auch die Herausforderungen gemeinsam bewältigen können.

Die oben genannten Vorschläge sind sicherlich nicht vollständig. Jedoch können sie als Ausgangspunkt dienen, um die Stärken und die Grenzen unserer familiären Zeitplanung zu erkennen.

Jetzt mal ehrlich

Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

1. Unterhalten Sie sich mit einem Paar, das in den letzten sechs Monaten ein Kind bekommen hat. Fragen Sie nach, wie das Baby den Tagesablauf verändert hat.
2. Haben Sie schon darüber gesprochen, welche beruflichen Veränderungen Sie nach der Geburt Ihres Kindes vorneh-

men möchten? Wer von Ihnen möchte Elternzeit in Anspruch nehmen oder beruflich zurückstecken? Sind hier schon Entscheidungen gefallen?

3. Welche Betreuungsmöglichkeiten wünschen Sie sich für Ihr Kind? Informieren Sie sich rechtzeitig; unter Umständen müssen Sie einige Zeit auf einen Betreuungsplatz warten.
4. Schreiben Sie auf, womit jeder von Ihnen seine Freizeit verbringt: Fußball spielen, Fitnessstraining, Videospiele, Hobbys, Facebook, Gemeindeaktivitäten usw. Haben Sie vor, an irgendeiner Stelle Kürzungen vorzunehmen, wenn das Baby da ist?
5. Erstellen Sie eine Liste davon, welche normalen Aufgaben im Haushalt regelmäßig zu erledigen sind und wer das im Augenblick macht. Dazu gehört zum Beispiel Einkäufe erledigen, kochen, Wäsche waschen, den Fußboden fegen oder staubsaugen, die Toilette und die Dusche sauber machen usw. Soll es hier an irgendwelchen Stellen nach der Geburt des Kindes Veränderungen geben?
6. Überlegen Sie, inwiefern Sie bereit sind, für Ihr Kind persönliche Opfer zu bringen.



Wenn ich das nur gewusst hätte ...

Kinder kosten viel Geld

Ein paar Tage nach der Geburt unserer Tochter erhielt ich eine Rechnung vom Krankenhaus. Die Kosten für die Entbindung betragen ganze neun Dollar. (Man bedenke, das war noch in der „guten alten Zeit“ und wir waren gut versichert.) Ein Baby für neun Dollar! Was für ein unschlagbarer Deal! Ich muss zugeben, ich war begeistert. Und ich verschwendete keinen einzigen Gedanken daran, was die nächsten 26 Jahre kosten würden, bis wir unsere Tochter durch die Grundschule, Mittelschule, High School, das College und die medizinische Hochschule begleitet hatten. Offen gesagt bin ich ganz froh darüber, denn es hätte mich wahrscheinlich umgehauen.

Wenn Sie jedoch eher ein Planungstyp sind und es ganz genau wissen wollen, dann wird Sie vielleicht der Jahresbericht des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums zur Nahrungsmittelversorgung interessieren, der den Titel trug:

„Ausgaben für Kinder durch Familien“⁴. Ich fasse das Ergebnis gern für Sie zusammen. Die geschätzten Kosten für ein Kind von seiner Geburt bis zum Alter von 17 Jahren betragen ungefähr 250.000 Dollar. Diese Zahl basiert auf einer Familie mit zwei Elternteilen, mittlerem Einkommen und zwei Kindern. Die Kosten für eine eventuelle Collegeausbildung oder andere Ausgaben, die nach dem 18. Geburtstag des Kindes entstehen, sind hierin nicht berücksichtigt. (Ich ahne es: Einige von Ihnen haben bereits ihren Taschenrechner gezückt und herausgefunden, dass es 14.705 Dollar pro Jahr sind.) Natürlich können die Kosten sehr variieren, je nach Wohnung, Ernährung, Transportmitteln, Kleidung, Gesundheit, Kinderbetreuung, Ausbildung und vielen anderen Faktoren. In Deutschland hat das Statistische Bundesamt für das Jahr 2008 folgende Werte ermittelt: Paare mit einem Kind wenden durchschnittlich 584 Euro pro Monat für ihr Kind auf, Paare mit zwei Kindern 515 Euro pro Kind. Zusammengerechnet kommt man zu einer ungefähren Summe von 130.000 Euro pro Kind bis zum 18. Lebensjahr. Darin sind allerdings, so betont das Bundesamt, die Kosten für Kinderbetreuung noch nicht enthalten! Und das kann, je nach Wohnort oder Familiensituation, noch einmal zusätzlich eine ordentliche Summe monatlich ausmachen.⁵

Das Leben muss einfach Tag für Tag bewältigt werden.

Ich hoffe, das entmutigt Sie nicht – und wenn doch, dann nehmen Sie einen dicken schwarzen Filzstift und streichen den obigen Absatz durch. Tatsächlich machen sich nur wenige Paare Gedanken über die lange Reise, die ihnen bevorsteht. Ich muss zugeben, dass wir es jedenfalls nicht gemacht haben. Doch ich denke, das ist auch gut so. Das Leben muss einfach Tag für Tag bewältigt werden. Wir bringen unsere Babys zur Welt und dann verlieben wir uns so unsterblich in sie, dass wir uns instinktiv innerlich verpflichten, die Kosten, die sie ver-

ursachen, irgendwie zu stemmen. Ich hoffe aber, dass sich irgendwann der gesunde Menschenverstand einschaltet, wenn wir mehr ausgeben, als wir einnehmen. Diese Situation ruft nach einer Kurskorrektur.

Schon ziemlich früh trafen Karolyn und ich die Entscheidung, nicht „über unsere Verhältnisse“ zu leben. Wir mögen beide keine Schulden. Also besaßen wir nicht einmal eine Kreditkarte, als unser Kind geboren wurde. Ein paar Monate später zogen wir für ein weiterführendes Studium nach Texas um und brauchten ein Kinderbett. Wir wollten uns eine Kreditkarte besorgen und wurden abgelehnt, weil unsere Bonität nicht überprüft werden konnte. Im Rückblick war es also keine so gute Idee, dass wir nie einen Kredit aufgenommen hatten. Auch das gehört zu den Dingen, die ich besser früher gewusst hätte. Heutzutage ist es viel einfacher, an eine Kreditkarte zu kommen. Sie werden einem ja von allen Seiten angeboten.

Der vernünftige Umgang mit einer Kreditkarte (indem man jeden Monat den Umsatz ausgleicht, sobald er fällig ist) kann das Leben einfacher machen. Jedoch sind schon viele Familien in ernste finanzielle Schwierigkeiten geraten, weil sie auf der Kreditkarte Schulden angehäuft haben. Die Tipps, die wir Ihnen in diesem Kapitel geben, werden Sie hoffentlich davor bewahren, über Ihre Verhältnisse zu leben, wenn Sie ein Kind haben.

Ich habe gelernt, die Kosten für meine Kinder nicht nur als Ausgaben anzusehen, sondern als eine Investition.

Im Folgenden werden wir sehen, dass Kinder uns nicht nur Geld kosten, sondern, wie bereits in Kapitel 1 angedeutet, auch Zeit und Energie. Geld, Zeit und Energie! All das mag sich ziemlich entmutigend anhören, aber ich habe gelernt, die Kosten für meine Kinder nicht nur als Ausgaben anzusehen, sondern als eine Investition. Ja, ich bin sogar überzeugt, dass Kinder unsere beste „Investition“ sind. Sie

bringen uns in diesen ersten Jahren viel Freude. Wir lieben sie und sie lernen, uns und andere zu lieben. Wir helfen ihnen, ihre ureigenen Interessen und Fähigkeiten zu erkennen und zu entwickeln. Wenn sie erwachsen sind, bereichern sie das Leben der Menschen, denen sie begegnen. Und wenn wir eine liebevolle Beziehung zu ihnen aufrechterhalten, sorgen sie für uns, wenn wir alt sind und uns wieder mehr wie Kinder benehmen und sie mehr wie Erwachsene. Welche Investition könnte besser sein?

Die Liebe und alles Kostbare, was durch Kinder in unser Leben und in die Welt hineingebracht wird, wiegt weit mehr als die Finanzen, die wir für sie geopfert haben. Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich der Kosten bewusst sind, die Kinder verursachen, und sich überlegen, wie Sie Finanzen, Zeit und Energie so einteilen, dass Sie am besten für Ihr Kind sorgen können.

Shannon und ich sind keine Finanzexperten. Darum ermutigen wir diejenigen von Ihnen, die sich intensiver mit finanziellen Strategien beschäftigen möchten, einen Finanzberater aufzusuchen. Wir haben jedoch ein paar allgemeine Grundsätze gefunden, die für Eltern mit finanziellen Engpässen hilfreich sein können: sich zur Selbstdisziplin verpflichten; gut organisiert sein; kreativ werden.

Verpflichten Sie sich zur Selbstdisziplin

Eine Definition von Selbstdisziplin lautet: sich selbst leiten, um eine Verbesserung zu erzielen. Der erste Schritt in diese Richtung lautet: Wir machen uns bewusst, welche Veränderungen notwendig sind. Im Blick auf die Finanzen bedeutet das, dass wir Buch führen über unsere Ausgaben, damit wir feststellen können, ob wir über unsere Verhältnisse leben oder nicht. Wenn wir regelmäßig nicht in der Lage sind, unseren

*Wir machen uns bewusst,
welche Veränderungen
notwendig sind.*

Lebensunterhalt zu bestreiten, ohne uns zu verschulden, ist es Zeit für eine Kurskorrektur. Wir müssen uns also darüber unterhalten, wie

wir entweder unsere Ausgaben kürzen oder mehr Geld verdienen können. Wenn wir diesbezüglich eine oder mehrere Entscheidungen getroffen haben, dann brauchen wir Selbstdisziplin, um uns an unsere Beschlüsse zu halten.

Shannon erzählte mir, dass auch sie und Stephen eine Kurskorrektur brauchten und sich darum zu Folgendem verpflichteten:

Seltener essen gehen und stattdessen gesündere, aber einfachere Mahlzeiten zu Hause kochen; Essen mit zur Arbeit nehmen; weniger Spontankäufe und nur das kaufen, was man wirklich braucht, statt der Dinge, die man gerne hätte; weniger auf Kredit kaufen.

Wie so viele Paare orientierten wir uns vorher sehr an unseren momentanen Wünschen. Bequemlichkeit und vorgeschobene Bedürfnisse nutzten wir manchmal als Ausrede dafür, um unser Geld leichtfertig auszugeben. Als wir uns zur finanziellen Selbstdisziplin verpflichteten, fanden wir neue und sehr lohnenswerte Wege, Geld für die wichtigeren Dinge zu sparen. Diese Strategie gab uns nicht nur mehr finanzielle Mittel für die kurz- und langfristigen Bedürfnisse unserer Kinder, sondern stärkte auch unsere Beziehung als Paar. Das war ein unerwarteter Bonus.

Karolyn und ich mussten Selbstdisziplin lernen, als ich meine Doktorarbeit begann. Wir hatten ein Kind und kamen überein, dass Karolyn nicht außer Haus arbeiten würde. Ich hatte

einen Teilzeit-Job bei einer Bank in der Nähe, wo ich genug verdiente, um unsere Miete, die Nebenkosten und das Essen zu bezahlen. Danach blieb allerdings nichts mehr übrig.

Ich weiß noch, wie Karolyn mich eines Tages bat: „Schatz, würde es dir etwas ausmachen, wenn du in Zukunft die Rechnungen bezahlst und das Scheckbuch führst?“ Eigentlich hatte sie diese Aufgabe übernommen.

„Nein, warum?“

„Weil ich davon Bauchschmerzen bekomme“, antwortete sie. Das zeigt, wie knapp wir bei Kasse waren.

Es blieb wirklich nichts übrig für Kleidung, tolles Essen oder Freizeitaktivitäten. Im Rückblick kann ich Karolyns Selbstdisziplin nur bewundern. Drei Jahre später verließ ich die Universität mit dem Dokortitel – und ohne Schulden. Meine Frau hatte sich drei Jahre lang keine Schuhe gekauft. Darum wird jeder verstehen, dass ich es ihr jetzt, wo unsere Kinder erwachsen und selbstständig sind, nicht übelnehme, wenn sie mit sechs Paar neuen Schuhen nach Hause kommt.

Jedes Paar muss für sich entscheiden, was es tun kann, um finanziell über die Runden zu kommen. Ist die Entscheidung einmal getroffen, dann brauchen beide Partner Selbstdisziplin, um diese gemeinsamen Ziele zu erreichen.

Organisieren Sie Ihre finanziellen Angelegenheiten

Ich bin von Natur aus jemand, der gut organisiert ist. Wenn Sie sich unseren Geschirrspüler ansehen, nachdem ich ihn eingeräumt habe, dann wissen Sie, was ich meine. Karolyn dagegen belädt die Maschine so, als ob sie Frisbee spielen würde.

Im Blick auf unsere Finanzen war ich allerdings nicht annähernd so gut organisiert. Natürlich zahlte ich jeden Monat unsere Rechnungen (nachdem Karolyn mich dazu verpflichtet hatte) und führte das Scheckbuch, aber ich hatte noch nie

ein Budget aufgestellt. Ein Budget ist, wie gesagt, ein gutes Hilfsmittel, um die Finanzen zu ordnen. Wieder etwas, das ich besser gewusst hätte, bevor wir Eltern wurden!

Ich muss gestehen, dass uns die Idee, ein Budget aufzustellen, erst kam, nachdem ich meine Doktorarbeit geschrieben hatte. Als ich dann endlich eine geregelte Arbeit hatte und wir etwas mehr Einkommen hatten, hielten wir alles Finanzielle in schriftlichen Kategorien fest. Das öffnete mir buchstäblich die Augen. Uns wurde klar, dass wir ein paar Jahre vorausdenken mussten, wenn unsere Tochter vielleicht aufs College gehen würde. Das zwang uns, klarer und detaillierter darüber nachzudenken, was wir mit unserem Geld machen wollten.

Shannon und Stephen ging es ähnlich:

Als Stephen und ich uns ernsthafter mit unseren Finanzen auseinandersetzten, erkannten wir, dass seine Strategie „weniger ausgeben und mehr sparen“ für unsere Situation nicht länger funktionierte. Und auch meine optimistische Einstellung – „Wir schaffen das schon“ – reichte nicht mehr aus. Wir mussten unsere Buchhaltung besser organisieren, damit wir unsere Ausgaben genau kannten und finanzielle Engpässe voraussehen konnten. Stephen erstellte mithilfe meiner Angaben ein genaues Budget und dann sprachen wir darüber, wie wir mit unserem verfügbaren Einkommen umgehen wollten. Das war ein riesiger Fortschritt für uns. Viele Jahre hatten wir so gelebt, als ob die Finanzen sich von alleine regeln würden. Jetzt sind wir in dieser Hinsicht besser organisiert und bemühen uns gemeinsam mehr darum, innerhalb unseres Budgets zu bleiben.

Gut organisiert zu sein kann zum Beispiel bedeuten, dass man eine Einkaufsliste erstellt, bevor man zum Supermarkt fährt.

Das bewahrt vor Spontankäufen und spart viel Geld. Oder es heißt, dass man genau festlegt, wie viel man für Kleidung ausgeben kann, bevor man den Laden betritt. Wenn man einen bestimmten Betrag vor Augen hat, kauft man eher das, was man wirklich braucht, als das, was man gerade gern hätte.

Es gibt nur drei Dinge, die man mit Geld machen kann: ausgeben, sparen oder verschenken. Schon bevor wir heirateten, kamen Carolyn und ich überein, dass wir zehn Prozent unseres Einkommens für christliche Projekte spenden wollten. Wir nahmen beide unseren Glauben ernst und waren überzeugt, dass wir auf diese Weise Gott ehren

Es gibt nur drei Dinge, die man mit Geld machen kann: ausgeben, sparen oder verschenken.

konnten. Jedoch hatten wir keine so genauen Vorstellungen von dem, was wir sparen wollten. Erst nachdem wir unser erstes Kind bekommen hatten und meine Dissertation beendet war, beschlossen wir, zehn Prozent unseres Einkommens zu sparen. Das war eine der klügsten Entscheidungen, die wir je getroffen haben. Um mit den verbleibenden achtzig Prozent auszukommen, mussten wir kreativ werden, und das führt uns zu unserem dritten Vorschlag.

Werden Sie kreativ!

Manche Menschen sind wahre Meister im Entwickeln kreativer Ideen, mit denen man Geld sparen kann. Sie stellen selber Babynahrung, Seife und Kleidung her. Sie kaufen mit Gutscheinen ein und verkaufen gebrauchte Gegenstände im Second-Hand-Laden oder auf eBay. Sie recyceln gewöhnliche Haushaltsgegenstände und machen Spielzeug oder andere nützliche Dinge daraus. Das alles sind tolle kreative Strategien, die Geld sparen.