

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



ALEXA HENNIG VON LANGE MARCUS JAUER

**STRESST IHR
NOCH ODER
LIEBT IHR
SCHON?**

WARUM FAMILIE NICHT
DAS PROBLEM IST,
SONDERN DIE LÖSUNG.

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

INHALT

STRESST IHR NOCH ODER LIEBT IHR SCHON?

Vorwort

von Alexa Hennig von Lange und Marcus Jauer 9

IM NAMEN ALLER FRAUEN

Alexa erzählt davon,

dass Emanzipation noch lange nicht ein
größeres Maß an Freiheit bedeutet.

13

WOHER ICH KAM

Marcus erzählt davon,

dass ein Leben als Single noch lange nicht
ein größeres Maß an Freiheit bedeutet.

18

EINE NEUE GRUPPE

Alexa erzählt davon,

dass es auch nach einer gescheiterten Ehe
für eine Familie nie zu spät ist.

22

EINE NEUE WELT

Marcus erzählt

von der Selbstfindung und dem Kraftzuwachs
durch die Familie.

25

MIT MEHL SCHMEISSEN

Alexa erzählt davon,

dass die wahre Stärke in der Bitte um Hilfe liegt.

29

PLÖTZLICH PAPA

Marcus erzählt davon,

dass nicht die Vergangenheit die Zukunft
bestimmt – sondern jeder selbst.

33

NICHT JEDES KANU KENTERT

Alexa erzählt davon,

dass das Leben gar nicht so gefährlich ist.

39

DARF EIN PATCHWORKVATER MITERZIEHEN?

Marcus erzählt davon,

dass ein »Nein« die Kindheit retten kann.

47

TANTRAKURS

Alexa erzählt davon,
dass sich Verlustangst am leichtesten
im schlimmsten Albtraum auflöst. 53

DER GRÖSSTE ABENTEURER VON ALLEN

Marcus erzählt davon,
dass man nicht weit gehen muss,
um bei sich selbst anzukommen. 60

WAS, WENN ER MICH FÜR EINE ANDERE FRAU VERLÄSST?

Alexa erzählt davon,
wie sinnlose Gedanken Panik auslösen
und wie man sie unschädlich macht. 69

MÄNNERTRIP

Marcus erzählt davon,
warum manche Freundschaften nach der
Familiengründung aus der Kurve fliegen. 76

DER VATER MEINER TOCHTER

Alexa erzählt davon,
dass auch glückliche Trennungskinder
keine Heimat haben. 84

ICH MACH DAS ABER SO!

Marcus erzählt davon,
warum zwei Ordnungssysteme besser sind als eins. 90

ICH BIN TISCHMANIEREN

Alexa erzählt davon,
dass man sich nicht trennen muss,
nur weil der Partner anders »isst« als man selbst. 94

ICH WILL DA NICHT MEHR HIN

Marcus erzählt davon,
ob Kinder ihre Hobbys immer durchhalten müssen. 102

DIE BESTEN ELTERN DER WELT

Alexa erzählt davon,
dass dreijährige Kinder sich
noch nicht selbst Grenzen setzen können. 110

WER IST HIER DER ERWACHSENE?

Marcus erzählt davon,
warum Eltern sich manchmal
unreifer aufführen als ihre Kinder. 114

MEIN ALLERBESTER FREUND

Alexa erzählt davon,
wie leicht es sein kann,
dem anderen zuzuhören – wenn er schreit. 119

VON FEST ZU FREI

Marcus erzählt davon,
dass Kündigen manchmal der einzige Weg sein kann,
um erfolgreich zu sein. 125

DUMME SACHEN MACHEN

Alexa erzählt davon,
dass Kinder keine Mörder sind,
auch wenn sie jemanden fast umbringen. 132

PUBERTÄT

Marcus erzählt davon,
warum diese Phase vollkommen zu Unrecht
ein schlechtes Image hat. 136

DIE RÄDER AN DER WIEGE

Alexa erzählt davon,
dass es kein Parallelleben als Bacardi-Cola-Model gibt. 140

WIR ZIEHEN AUFS LAND

Marcus erzählt davon,
wie man in zwei verschiedenen
Lebensträumen das Gemeinsame entdeckt. 145

JETZT RETTE ICH DIE WELT

Alexa erzählt davon,
dass von einem umgekippten Saftglas
nicht die Welt untergeht. 152

MEIN VATER, MEIN SOHN UND ICH

Marcus erzählt davon,
dass es auch ein Master of the Universe
manchmal nicht besser kann. 156

ICH BIN NICHT WÜTEND

Alexa erzählt davon,
dass niemand ein Opfer sein muss. 161

IST DAS NICHT WAHNSINNIG ANSTRENGEND?

Marcus erzählt davon,
was im Familienleben am meisten Kraft kostet. 167

GEHEN SIE WEG VOM BABY!

Alexa erzählt davon,
dass die eigenen Eltern mindestens so
unschuldig sind wie Babys. 172

WENN EINER STIRBT

Marcus erzählt davon,
dass man den Tod nicht ohne
den lieben Gott erklären kann. 176

EIN LEITFADEN FÜRS LEBEN

Alexa erzählt davon,
dass auch Eltern von ihren Kindern lernen. 181

IMMER NIE ALLEIN

Marcus erzählt davon,
warum das Leben
hundertzwanzig Jahre dauern soll. 188

STRESST IHR NOCH ODER LIEBT IHR SCHON?

Vorwort

von Alexa Hennig von Lange und Marcus Jauer

Es ist witzig. Sobald Eltern irgendwo erzählen, dass sie Kinder haben, werden sie mitleidig angesehen. Es fallen Sätze wie: »Oh, das ist bestimmt anstrengend!« Oder: »Ist das nicht total nervig?« Als seien diese Erwachsenen in einen richtigen Schlamassel hineingeraten, der erst wieder vorbei ist, wenn die gerade erst geborenen Kinder endlich aus dem Haus sind.

Dabei sind wir Eltern es doch, die sich dazu entschieden haben, eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen. Warum tuen wir uns und allen anderen dann trotzdem so leid? Als hätten wir uns durch die Elternschaft von unseren einstigen Lebensträumen verabschiedet. Warum fühlen wir uns im eigenen Heim gefangen und geben unseren Partnern die Schuld daran, als hätten sie uns zu dieser Familie gezwungen? Warum sagen wir dauernd solche Sätze wie: »Ich brauch dringend mal eine Auszeit!«

Weil die Sehnsucht, vor den eigenen Kindern, der Partnerschaft, dem Familienleben flüchten zu können, längst zum allgemeinen Konsens gehört.

Scheinbar automatisch werden wir Erwachsenen zu Müttern und Vätern, die ihren Alltag mühsam bis unerträglich finden. Plötzlich besteht er aus lauter Dingen, die wir uns so nicht vorgestellt haben. Wir könnten durchdrehen, wenn »schon wieder« ein Saftglas umkippt, die Kinderzimmer »schon wieder« so aussehen, als sei eine Bombe eingeschlagen, in Mathe »schon wieder« eine Fünf geschrieben wurde.

Wir wollen das Selbstverständliche nicht akzeptieren: dass Babys nicht nur blumig duften und niedlich schlummern und Teenager heimlich rauchen und im Bad die nassen Handtücher auf dem Boden liegen lassen.

Dieser Widerstand ist in etwa so absurd, wie wenn Christoph Kolumbus sich mitten auf dem Ozean darüber beklagt hätte, dass so eine Entdeckungsfahrt echt anstrengend ist. Von wegen: »Leute, ich brauche dringend eine Auszeit!« Jeder hätte ihn sofort für komplett unzurechnungsfähig gehalten!

Der einzige Unterschied zwischen Kolumbus und uns liegt darin, dass wir so tun, als hätten wir mit unserer Elternschaft, unserer Familie keine freie Wahl getroffen. Oder als würde ausgerechnet mit unserer Familie etwas nicht stimmen. Wir beklagen uns darüber, dass unsere Kinder sich weniger »im Griff« haben als wir uns selbst. Wir erziehen mit schlechter Laune anstatt mit Liebe. Wir sind es leid, unsere Santa Maria durch die Nacht und sämtliche Unwetter zu segeln, im ständigen Auf und Ab mit unseren Partnern, wer hier eigentlich das Sagen und wer die Mehrarbeit hat.

Warum feiern wir Mütter und Väter nicht in uns den großen und mutigen Abenteurer Christoph Kolumbus, der sich entschlossen aufmachte, seinen Lebenstraum von Freiheit zu erfüllen? Hat Christoph Kolumbus jemals gesagt: »Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich nie losgefahren«?

Er hat sich in sein Abenteuer gestürzt, obwohl er wusste, dass es enorme Herausforderungen mit sich bringen würde. Das liegt in der Natur des Abenteurers. Er hat dafür die volle Verantwortung übernommen. Mit Sicherheit hätte er es als Beleidigung seiner Autorität empfunden, wenn ihm irgendjemand mitleidig auf die Schulter geklopft und gesagt hätte:

»So ein Sturm ist bestimmt nervig!« Oder: »Wie kommst du nur mit dieser minderbemittelten Mannschaft klar?«

Elternschaft ist nichts anderes als die glorreiche Fahrt mutiger Abenteurer, die mit der ihr anvertrauten Mannschaft in See stechen. Mal weht kein Lüftchen, dann fegt wieder ein heftiger Orkan über uns hinweg. Auch auf unserem Schiff gibt es Meutereien und furchtbare Epidemien. Vielleicht bricht sogar mal der Mast. Doch genau wie Kolumbus sollten wir niemals an unserem Ziel zweifeln oder uns klagend das Steuerrad aus der Hand nehmen lassen.

Genau wie von Kolumbus, hängt von uns Eltern das Gelingen unserer Reise ab. Er hatte eine Vision. Wir haben eine Vision. Er hatte die Verantwortung. Wir haben die Verantwortung. Hätte Kolumbus sich gegen seine Mannschaft gewendet, so, wie wir uns gelegentlich gegen unsere eigene Familie wenden, hätte sein Schiff nicht mal den Hafen verlassen und er niemals das Unglaubliche entdecken können. Solange er entschlossen war, waren es alle anderen auch. Seine Begeisterung, Teil von etwas ganz Großem zu sein, hat ihn zum unsterblichen Helden gemacht. Er hatte sich ins Ungewisse begeben, um eine neue Welt zu entdecken. Aufgeben, umdrehen kam nicht in Frage.

Bevor wir mit unseren Familien Schiffbruch erleiden, sollten wir an unsere Kraft, an unsere Freude, an unsere Gemeinschaft und an unseren einstigen Lebenstraum von etwas ganz Großem denken und darauf vertrauen, dass unsere Herzen – unser innerer Kompass – uns leiten werden. Mit jeder Herausforderung werden wir stolzer und sicherer werden. Egal, ob »echte« oder Patchworkfamilie – wir Mütter und Väter, unsere Kinder werden eine Entdeckung machen von unglaublicher Schönheit, Weisheit und Freude. Wir werden

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Alexa Hennig von Lange, Marcus Jauer

Stresst ihr noch oder liebt ihr schon?

Warum Familie nicht das Problem ist, sondern die Lösung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-08949-2

[Gütersloher Verlagshaus](#)

Erscheinungstermin: August 2016

Eine glückliche Familie ist weder harte Arbeit noch Zauberei. Sondern eine Entscheidung.

Alexa Hennig von Lange und Marcus Jauer erzählen in „Stresst Ihr noch oder liebt Ihr schon?“ mit Witz und Charme, wie sie durch fünf Kinder, Patchwork, Karriere und Partnerschaft zu mehr Freiheit gefunden haben. Kinder gelten heute als Anschlag auf die gute Laune, als Sargnagel im Lebensplan. Mütter, die bedauern Mutter geworden zu sein. Väter, die sich im Büro verschanzen, seit Zuhause ein Baby schreit. Eltern, die sich gegenseitig die Schuld für den Schlamassel geben, in dem sie stecken und der sich Familie nennt. Darüber gibt es inzwischen unzählige Bücher und Zeitungsartikel – nur keine Lösung.

Alexa Hennig von Lange und Marcus Jauer zeigen einen Weg aus dieser Sackgasse. Sie erzählen von ihrer Familie nicht als System des ständigen Lasten- und Zeitenausgleichs sondern als Ort, an dem sich Gleichberechtigung und Freiheit ganz neu definieren. Entlang ihres Weges vom ersten Date bis zum fünften Kind beschreiben die beiden Autoren, wie jede kleine und große Herausforderung – Feminismus, Singlesein, durchwachte Baby Nächte, Pubertät, Liebeskummer, umgekippte Saftgläser und Schwiegermütter – nicht zu mehr Stress sondern zu mehr Gelassenheit und Liebe führen kann.

„Stresst Ihr noch oder liebt Ihr schon?“ ist ein modernes Plädoyer für eine Familie, die nicht nur Hülse ist sondern Lebensinhalt. Weil sich darin alle – nicht nur die Kinder, vor allen Dingen auch die Eltern – miteinander weiterentwickeln und lernen erfolgreich zu sein.

 [Der Titel im Katalog](#)