

# Schwangerschaft

## und

# Geburt



## Familie werden, Paar bleiben

Wie die Partnerschaft auch mit Kindern gelingt

von Isabelle Steinmill

**In vielen Beziehungen geht nach der Familiengründung die gewohnte Leichtigkeit verloren. Das Mehr an Aufgaben und Verantwortung führt nicht selten zur Verbissenheit beider Partner. Dazu gesellt sich gern eine gewisse Distanz, weil Vater und Mutter womöglich einen ziemlich unterschiedlichen Alltag erleben. Was können Eltern tun, um als Paar glücklich zu bleiben?**

Sobald ein Kind in die Beziehung kommt, ist es vorbei mit der gewohnten Zweisamkeit. Da in der Anfangsphase die Zuwendung der Mutter zu dem Säugling auch körperlich sehr intensiv ist, tritt häufig das Bedürfnis nach Intimität zum Partner in den Hintergrund. So oder so ähnlich geht es vielen Eltern. Die Familiengründung verändert die Beziehung zwischen Mann und Frau und sicherlich auch die von gleichgeschlechtlichen Paaren.

Birgit Kohlhasse, Diplom-Sozialpädagogin und Autorin, ist seit über zwanzig Jahren als Paarberaterin in Stuttgart tätig. Sie wundert sich gar nicht darüber, dass der Beratungsbedarf stetig zunimmt, schließlich seien die Herausforderungen an Eltern gegenwärtig immens, Familien oftmals überlastet. Wir befänden uns momentan in einer Pioniersituation, zumal althergebrachte Rollenbilder nicht mehr bestehen würden.

So stoßen Paare häufig an ihre Grenzen. Sie sollten es nicht als ihr persönliches Versagen ansehen, wenn sie sich professionell beraten lassen. Kohlhasse ist oft positiv überrascht darüber, wie gut Eltern in der Regel ihren Alltag trotz der großen Belastungen meistern. Die Paarbeziehung komme dennoch meistens zu kurz. Wenn man eine zufriedene Zweisamkeit erhalten will, geht es aus der Sicht der Paarberaterin nicht ohne Arbeit an der Beziehung, die aber eine schöne Arbeit sein könne. In der neuen Situation zu dritt werde es oft als selbstverständlich erachtet, dass alles in der Beziehung so weiterläuft wie bisher. Stattdessen seien aber offene Aussprachen über die eigenen Bedürfnisse und Erwartungen besonders wichtig.

### Sexualität

Kohlhasse kann aus ihrer Erfahrung heraus sagen, dass die Sexualität in Beziehungen eine wichtige Rolle spielt. Gerade Männer würden sich nach der Geburt zurückgesetzt fühlen. „Oftmals denken Paare viel zu wenig daran, sich Zeit für intime Momente zu schaffen“, berichtet sie. „Paare sollten sich richtig zu solchen Momenten verabreden. Wenn gar keine Erotik innerhalb der Beziehung gelebt wird, entsteht mit der Zeit eine Entfremdung. Nicht begehrt zu werden, ist verletzend für den oder die andere.“ Auch über Sexualität seien offene Gespräche wichtig. Das Thema sei erstaunlich oft mit Scham besetzt.

Je länger man es ausklammere, umso schwieriger sei es, den ersten Schritt zu machen.

Kohlhasse spricht davon, sich möglichst „Paarinseln“ im Alltag zu schaffen. Wenn man nicht die Möglichkeit habe, die Kinder von den Großeltern oder einem Babysitter betreuen zu lassen, sei es immerhin möglich, sich hin und wieder am Abend Überraschungen vorzubereiten und sich gegenseitig einzuladen. „Vielleicht findet alles nicht mehr so spontan wie früher statt, aber ein Candlelight-Dinner oder ähnliche ungeteilte Aufmerksamkeit ist noch immer möglich.“ Auch gute Gewohnheiten und Rituale zu entwickeln, hilft Nähe zu spüren und sich auch als Liebende zu erleben.

### Wie kann man das Familienleben nach der Geburt gestalten?

Wenn Partner sich gegenseitig nicht mehr begehren, liegt das aber nicht unbedingt nur am Zeitmangel oder an der veränderten Situation. In manchen Beziehungen entsteht nach der Geburt zwischen den Partnern eine mehr oder weniger große Distanz, die daraus resultiert, dass beide einen völlig anderen Alltag erleben und den anderen nur wenig daran teilhaben lassen.

Die Sozialpädagogin hält es für wünschenswert, sich als Paar schon im Vorfeld darüber Gedanken zu machen, was nach der Familiengründung anders wird. Sie nimmt wahr, dass viel positive Energie in

die Vorbereitung des Hochzeitsfestes gesteckt wird und „Riesenhochzeiten“ gefeiert würden, aber zu wenig konstruktiv darüber gesprochen wird, wie es als Familie weitergeht. In den wenigsten Geburtsvorbereitungskursen wird thematisiert, was auf die Paarbeziehung nach der Geburt zukommt. Es schafft Klarheit, im Vorfeld über die Vater- und Mutterrolle zu reflektieren. Schließlich geht es bei der Aufgabenverteilung primär darum, dass sich beide Partner mit ihrer Rolle innerhalb der Beziehung gut identifizieren können. Je mehr offene Aussprachen Paare wagen, umso mehr können Unzufriedenheit und Konflikte aus dem Weg geräumt und wirkliche Bedürfnisse zutage gefördert werden.

„Wenn es dann doch zum Konflikt zwischen Paaren kommt, ist es wichtig, sich darüber bewusst zu werden, dass wir den anderen nicht ändern können. Die einzige Möglichkeit ist, bei sich selbst anzufangen und zu hoffen, dass eigene Verhaltensänderungen positiv auf den anderen wirken und so alte, unerwünschte Muster unterbrochen werden“, so Kohlhasse.

Die Auseinandersetzung mit sich selbst sei auch deshalb wesentlich für den Wandlungsprozess, da die Ursachen der Konflikte in der Regel tiefer lägen und beispielsweise aus der eigenen Kindheit resultieren könnten. Der Partner oder die Partnerin würde oftmals beim Gegenüber etwas „triggern“, sozusagen an Verletzungen aus der Vergangenheit erinnern, mit denen er oder sie

selbst gar nichts zu tun hätte. Bei einer Paarberatung wird so etwas sichtbar gemacht, um eventuelle negative Glaubenssätze und Verhaltensweisen, die die Beziehung belasten, zutage zu fördern und zu bearbeiten.

Um Kommunikationsstörungen zu beheben, empfiehlt Kohlase unter anderem die „Zwiegespräche“ (siehe Buchtipps) des Arztes und Psychologen Michael Lukas Möller. Dies sei eine bewährte Übung, um den Paaren zu helfen, sich dem anderen mit allen wichtigen Bedürfnissen und Sehnsüchten mitzuteilen. Letztlich würden Paare dadurch wieder einander nähergebracht.

### Kinder spiegeln Probleme

Dagmar Höffken aus Moers ist von Jesper Juul als Familienberaterin ausgebildet worden. „Inzwischen hat sich meine Beratungstätigkeit dahingehend verändert, dass Eltern nicht selten wegen einem herausfordernden Kind zu mir kommen, sich am Ende dann aber herausstellt, dass nicht das Kind, sondern die Paarbeziehung die Wurzel des Problems ist“, so Höffken. Kinder würden die Probleme der Eltern spiegeln. Die Beobachtung des kindlichen Verhaltens könne Eltern darauf hinweisen, dass es Unstimmigkeiten in der Paarbeziehung gebe, die es lohnt anzuschauen, am besten in Zwiegesprächen, in denen jeder Raum bekommt, sich mit Bedürfnissen und Gefühlen zu zeigen.

Sie habe es beispielsweise schon erlebt, dass Kinder als besonders anhänglich wahrgenommen worden seien. Dies könne ein Hinweis darauf sein, dass das Kind das Gefühl habe, sich um ein Elternteil besonders kümmern zu müssen, da es als unglücklich wahrgenommen wird. Kinder würden im Übrigen besonders negative Glaubenssätze aus der eigenen Ursprungsfamilie zutage fördern und so wieso eine neue Dynamik und damit auch Konfliktpotential in die Beziehung bringen.

Höffken weiß auch, dass Zeit für die Paarbeziehung bei jungen Familien Mangelware ist: „Paare sollten unbedingt die Beziehung zueinander

wichtig nehmen und bedenken, dass ein Kind ab etwa zwei Jahren seine Bedürfnisse auch zurückstellen kann. Kinder verstehen es, wenn Eltern einen kurzen Moment für sich brauchen.“

Sie erlebt es oft, dass Eltern sich streiten, weil sie sich in Erziehungsfragen uneinig sind. Ist dies der Fall, empfiehlt sie, sich nicht in Streitigkeiten, die das andere Elternteil mit dem Kind austrägt, einzumischen. „Bei Erziehungsfragen müssen nicht immer beide einer Meinung sein. Wenn eine oder einer es nicht schafft, sich aus Streitigkeiten

des/der anderen rauszuhalten, kann es auch eine Lösung sein, sich so zu einigen, dass jede beziehungsweise jeder eine Woche lang entscheidet. „Dass Kinder unterschiedliche Erziehungsstile kennenlernen, ist normal und auch erstrebenswert. Sie können gut unterschiedliche Personen auseinanderhalten und geraten dadurch nicht in Verwirrung“, sagt Höffken zum Thema.

Anders ist es freilich, wenn nicht die Diskussion um die Sache im Vordergrund steht, sondern ein tieferer Konflikt, beispielsweise der Machtkampf beider Partner, die eigentliche Ursache ist. In diesem Fall rät Höffken, sich dem eigenen „inneren Kind“, also den verborgenen Verletzungen anzunehmen. „Wenn ich Eltern berate, gehe ich immer davon aus, dass ich es nicht mit zwei, sondern in Wirklichkeit mit vier Menschen zu tun habe. Jeder sitzt da mit seinen eigenen Verletzungen, dem inneren Kind, das es ernst zu nehmen gilt.“ Die Familienberaterin rät, sich Konflikten zu stellen, schließlich gäbe es in Wirklichkeit kaum „Rama-Familien“, in denen jeder strahlt und glücklich ist. Konflikte seien normal, die wichtige Frage sei eher, wie man damit umgehe. Sie erinnert an die „Gleichwürdigkeit“, einen Wert, der für Jesper Juul wichtig war. Er meint nichts anderes, als Konfliktpartner, egal ob es Kinder oder Erwachsene sind, auf Augenhöhe wahrzunehmen und respektvoll zu behandeln.

**„Wer die zufriedene Zweisamkeit erhalten will, sollte auch bereit sein, an der Beziehung zu arbeiten. Das kann durchaus eine schöne Arbeit sein.“**

Birgit Kohlase, Paarberaterin und Autorin

### BUCHTIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Zwiegespräche sind regelmäßige, tiefe Gespräche. Jeder spricht im Wechsel dreimal zehn oder fünfzehn Minuten über das, was ihn/sie gerade besonders bewegt. Der andere hört zu, kommentiert und bewertet nicht. Es geht um das eigene Erleben, man tauscht quasi Selbstporträts aus:



Michael Lukas Möller: Die Wahrheit beginnt zu zweit - Das Paar im Gespräch, Hamburg 1996, Rowolth-Verlag, 10 Euro ISBN 978-3-499-60379-2

Dagmar Höffken bietet über ihre Homepage unter anderem online-Beratung zu Familien und Beziehungsfragen an. Dort stellt sie auch ihr neues Konzept, die „Freiräume“ vor, in denen sich die Teilnehmer über solche Themen in Gruppen offen austauschen können: <https://dagmar-hoeffken.de>



Susanne Wawer, Beziehungskiller Kind? Wie Eltern den Familien-Alltag harmonisch und gleichberechtigt leben, TRIAS 2020, 16,99 Euro, ISBN: 9783432111384



Nathalie Klüver, Afterwork-Familie, Wie du mit wenig Zeit dich und deine Kinder glücklich machst TRIAS 2019, 14,99 Euro, ISBN: 9783432109534



Birgit Kohlases Buch „Familie macht Sinn - Hilfen für die Lebenspraxis“ ist 2004 im Urachhaus-Verlag erschienen und steht zum kostenlosen Download bereit. Dort erfährt man mehr über ihr Beratungsangebot: [www.paarberatung-kohlase.de/buch.html](http://www.paarberatung-kohlase.de/buch.html)

© grafikdesign-lachma.de

Jutta Schneider  
ELTERNBERATUNG  
zuhören und begleiten

**Fühlen Sie sich häufig überfordert?**

Gerne begleite ich Sie in Ihrem Eltern-sein: wir werden versuchen, gemeinsame Lösungswege für Ihre Fragen & Ihre Unsicherheiten zu finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:

Friedrichstr. 10 · 73770 Denkendorf  
Mobil: 0160 -1 18 15 99  
bei DIALOGO - Praxis für Logopädie

[www.schneider-elternberatung.de](http://www.schneider-elternberatung.de)

**DIDYMOS®**  
Babytragen seit 1972

**Das Fachgeschäft.**  
Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung

Hier finden Sie nützliches von der Schwangerschaft bis zum Kleinkind

**DIDYMOS®** Alleenstr. 8  
Ludwigsburg (beim Bahnhof)  
Tel.: 07141/9 75 71-0

[www.didymos.de](http://www.didymos.de)

**Raus aus der Beziehungskrise**

Susanne Wawer  
**Beziehungs-killer Kind?**  
Wie Eltern den Familien-Alltag harmonisch und gleichberechtigt leben  
TRIAS

Susanne Wawer  
Beziehungs-killer Kind?  
16,99 € [D] / 17,50 € [A]  
ISBN 978-3-432-11138-4  
Auch als E-Book

Willkommen in der Familienfalle!  
Aus gleichberechtigten Partnern werden schneller traditionelle Familieneltern, als ihnen lieb ist. Diese Unzufriedenheit belastet die Liebe. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und den Alltag gerechter aufzuteilen.

Bequem bestellen über [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

**TRIAS**