

So überlebt die Beziehung die Babydiktatur

Abo Von Deborah Stoffel, 4. Mai 2020

Machen Sie Sextermine, und überdenken Sie Ihre Vorstellung von Liebe: Familientherapeuten sagen, wie Neueltern ihre Liebesbeziehung retten.



Seltene Zweisamkeit: Als Eltern zurückstecken fällt vielen Paaren schwer. Foto: iStock

In letzter Zeit drücken wir unserem Kleinen alles in die Hand, was einigermaßen ungefährlich und nicht allzu teuer ist. Für uns bedeutet das ein paar Minuten Ruhe, für ihn ein wenig Welterkundung, auch wenn es bloss den Schneebesen oder die Zitronenpresse zu erforschen gibt. Die grösste Begeisterung zeigt er für alles, was einem Zepter ähnelt: Backpinsel, Kochlöffel, Xylofonschlägel. Das ist bezeichnend, denn seit er sich vom Säugling zum Kleinkind entwickelt, ist er es, der in der Familie den Takt vorgibt.

Nur schon ein Gespräch zu führen oder nach einem hektischen Arbeitstag auf dieselbe Wellenlänge zu kommen, ist schwierig.

Dass wir eines Tages in einer Babydiktatur erwachen würden, hatten wir erwartet und doch nicht. Man hält sich in solchen Dingen gerne für die Ausnahme. Natürlich wird das Kind viel Zeit, Aufmerksamkeit und Energie einfordern, aber nein, uns als Paar wird das nichts anhaben, wir werden uns den nötigen Raum schaffen, denkt man. Bis man selbst im fragmentierten Familienalltag

angekommen ist. Nicht nur für Intimität fehlt einem plötzlich die Zeit oder die innere Ruhe, nur schon ein Gespräch zu führen, einen Film zu schauen oder nach einem hektischen Arbeitstag auf dieselbe Wellenlänge zu kommen, ist schwierig.

Die naheliegendste Lösung ist natürlich, den Nachwuchs zwischendurch den Grosseltern, Paten oder Freunden abzugeben und sich so etwas Zeit zu zweit zu verschaffen. Aber spätestens seit der Corona-Pandemie steht diese Option den wenigsten zur Verfügung. Wie also geht man am besten damit um, wenn das Kind die Paarbeziehung marginalisiert? Wir haben vier erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten gefragt, das sind ihre Antworten im O-Ton.

Vier Schritte aus der Misere



Der Paaralltag mit kleinen Kindern ist geprägt durch Kontrollverlust. Nicht nur, dass die Paare weniger Zeit füreinander haben, ist einschneidend, sondern dass ihr Rhythmus fremdbestimmt und der Alltag kaum planbar ist. Das ist psychisch hoch anstrengend. Damit die Partnerschaft nicht darunter leidet, sollten Paare: Erstens einander die Probleme, welche diese Art des Alltags schafft, schildern. Zweitens einander zuhören und zu verstehen versuchen, was genau so schlimm ist, nämlich der Kontrollverlust und nicht die Betreuung per se. Drittens gemeinsam Emotionen runterregulieren. Und viertens sich bei der Betreuung des Kindes beide engagieren. Ein Kind ist eine gemeinsame Aufgabe. Damit Paare daran wachsen und nicht zerbrechen, sollten sie ihre gemeinsamen Ressourcen nutzen, das verbindet sie als Eltern und stärkt sie als Paar.

Guy Bodenmann ist Professor für klinische Psychologie für Kinder, Paare und Familien an der Universität Zürich.

Die Liebschaft loslassen



Wenn ein Paar ein Kind bekommt, wird aus dem Liebespaar ein Elternpaar. Wunderbar! Nur, die meisten jungen Eltern möchten unbedingt ein Liebespaar bleiben. Sie brennen darauf, ihre Liebe «hinüberzuretten» in ihre neue Familie. Gewöhnlich gelingt das aber je länger, je weniger. Die beiden sind zunehmend beunruhigt, weil sie ihre Liebe bis zur Unkenntlichkeit umgekrempelt sehen. Das Verblühen der Liebschaft lässt sich leider nicht aufhalten. Aber bitte, das ist kein Grund zur Sorge. Die Liebe ist nicht weg! Sie hat sich grundlegend gewandelt. Fundamental! Die Veränderung ist nicht etwa unterschwellig, nein. Sie ist unübersehbar. Offensichtlich. Das Offensichtliche übersehen, nicht wahrhaben wollen – das nennt man «Problem». Und zum Offensichtlichen Ja sagen, das ist Liebe. Die neue Liebe.

Klaus Heer ist Psychologe, Paartherapeut und Autor mit Praxis in Liebefeld.

Emotionen flach halten



Die Geschichte vom Elternsein ist neben allem existentiellen Glück auch immer eine Geschichte von Unterbrechungen: Ob Grundsatzdiskussion, Geschlechtsverkehr oder Sonntagabend-Krimi: Kinder haben die Gabe, uns durch eine im Zweifel kompromisslose Eskalation aus unserem ersehnten Erwachsenen-Flow zu katapultieren. Paarbeziehung ist plötzlich das, was übrig bleibt, wenn die Kinder endlich Ruhe geben.

Was hilft? Eine Kombination aus geduldiger Beharrlichkeit und Flexibilität zahlt sich aus. Halten Sie die Emotionen flach, kehren Sie unerschütterlich von der Störung zurück oder vertagen im Notfall auf morgen. Erwarten Sie nicht mehr, als die Kinder können, und klären Sie vorher, wie Sie auf etwaige Störungen reagieren wollen. Kinder brauchen Zeit und Wiederholungen, um zu realisieren, dass es den Eltern ernst ist mit dem eigenen Raum. Bedürfnisorientierung in der Erziehung ist wertvoll, eine altersangepasste «Zumutung der Welt» ebenso.

Christine Harzheim ist Eltern-, Paar- und Familienberaterin mit Praxis in Bern.

Sex nach Terminkalender



Um die Intimität zu bewahren, ist es wichtig, sich als Paar eindeutig für «Intimität» zu entscheiden. In begrenzten Räumen vermischt sich die Elternrolle oft mit der Paarebene, und für körperliche Intimitäten und intime Gespräche gibt es kaum Raum und Zeit. Schleichend wird man sich fremd.

Um emotionale Intimität herzustellen, ist es wichtig, die Gefühlswelt des Partners zu kennen. Der Schlüssel sind regelmässige, tiefe Gespräche wie die «Zwiegespräche nach Möller». Vereinbart wird ein wöchentlicher Termin von 60 bis 90 Minuten. Das Thema lautet: «Was mich bewegt». Die ersten 10 bis 15 Minuten spricht der eine, dann der andere. Immer im Wechsel, bis jeder dreimal gesprochen hat. Wenn der eine spricht, schweigt der andere und hört aufmerksam zu.

Bei der körperlichen Intimität lohnt es sich, die von vielen gewünschte Spontanität zu hinterfragen und Zeitfenster einzuplanen, in denen nichts geschehen muss, aber alles entstehen darf. Dabei ist es natürlich wichtig, die Kinder zu beschäftigen. Gerade in der Situation mit dem Coronavirus würde das bedeuten, auch die Erwartungen an einen sinnhaften Medienkonsum etwas herunterzusetzen und die Kinder zum Beispiel einen langen Film schauen zu lassen.

Natalie Dollenmeier ist Psychologin FSP und eidg. anerkannte Psychotherapeutin mit Praxis in Zürich.

Weitere interessante Postings:

- *Lust auf ein Sexdate, Schatz?*
- *Du, ich und Corona*
- *Das hält Paare zusammen*



Deborah Stoffel ist Journalistin beim Landboten und freie Autorin. Sie hat einen sieben Monate alten Sohn.

Publiziert am
4.05.2020

Kategorie: Sex & Liebe,
Sex/Partnerschaft

Stichworte: Baby, Beziehung, Eltern,
Paar, Tipps