



Damit die Beziehung der Eltern dauerhaft gelingen kann, ist es wichtig, sich als Paar im Alltag gegenseitig immer wieder zu zeigen, wie wichtig man sich ist. ☺

Du, ich, wir!

Kinder bringen mehr Freude, Glück und auch neue Herausforderungen. Wie man in der Elternrolle auch Liebespaar bleibt.

Endlich zwei und mehr! Und jetzt? Ein Kind bedeutet nicht nur Freude pur. Eltern und Familie stellt das auch manchmal vor ungeahnte Herausforderungen. Jetzt stehen zumeist die Bedürfnisse des Babys an erster Stelle: Windeln wechseln, stillen, füttern, waschen, umsorgen und mehr sind ein tages- und nachtfüllendes Programm. Dabei müssen sich Eltern zunächst erst einmal in ihrer neuen Rolle finden, damit ein Familienalltag entstehen kann. Nicht selten passiert es, dass die Zeit zu zweit dabei hinten angereiht wird oder verloren scheint. Wer seiner Beziehung als Liebespaar trotz Familienzuwachs weiterhin Raum, Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, hält das Gleichgewicht zwischen Elternsein und Paarbleiben in Balance.

Paarzeiten und Alltagsosen
Eltern fällt es nicht immer leicht, neben der neuen Aufgabe auch die Partnerschaft gut im Blick und Gefühl zu behalten. Zeit, die Mama und Papa für ihren Nachwuchs brauchen, geht häufig zu Lasten ihrer Partnerschaft. Um der Liebe als Paar den Stellenwert zu lassen, den sie braucht, hilft es, sich feste Zeiten für Zweisamkeit einzurichten. Das erscheint auf den ersten Blick oft unmöglich. Doch arbeitet man aktiv daran, kann es gelingen. Schon kurze Auszeiten helfen, sagt Psychotherapeut Dr. Werner Walisch: „Es ist wichtig, sich wieder mehr als Paar zu spüren und Dinge zu tun, die beide genießen können. Das belebt die Beziehung und stärkt die Nähe zueinander.“
Das kann auch die 44-jährige dreifache Mama Tanja bestätigen:

„Mein Mann und ich nehmen uns ganz bewusst ‚Paarzeit‘. Damit wir ungestört sind und uns aufeinander einlassen können, bitten wir die Großeltern, auf die Kinder aufzupassen.“ Nicht außer Acht zu lassen ist auch Zeit für sich selbst. „Eine gute Balance zwischen dem Ich, dem Du und dem Wir erkennt man daran, dass man auch für sich selbst einen gewissen Freiraum hat. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu leben und Energie aufzutanken – sei es bei einem Plausch mit FreundInnen, einer Stunde Sport oder um frische Luft zu schnappen“, so der Experte. Sich diese Zeit zu nehmen ist vor allem für Mütter oft nicht einfach. Der Psychotherapeut rät: „Klein zu denken ist enorm hilfreich – welche kurzen Zeitfenster oder Mini-Alltagsosen kann ich für mich als Mutter nutzen,

um für mich zu sorgen und meine Energiespeicher wieder aufzuladen?“

Verantwortung teilen

Wird aus einem Liebespaar ein Elternpaar, verändert sich viel. Da gilt es auch herauszufinden, wie man sich die Arbeit teilt. Mutter- bzw. Vaterrolle und Partnerrolle sind erst einmal in Einklang zu bringen. Nicht immer gelingt es, alles im Gleichgewicht zu halten: Eltern sein, Liebespaar bleiben und auf sich selbst zu achten. Die oft recht rasch klar und traditionell verteilten Rollen stellen auch Väter nicht selten vor neue Herausforderungen. „In der Paartherapie zeigt sich, dass es für Mütter manchmal vor allem drei Entwicklungsfelder gibt: Abgrenzung, Einsteigen für eigene Bedürfnisse und Loslassen. Beim Loslassen sollte das Motto sein: Wer in der Beziehung Verantwortung für eine Aufgabe übernommen hat, sollte das damit Verbundene selbstverantwortlich und verlässlich tun. Wenn ein Elternteil zum Beispiel an einem Abend die Kinder ins Bett bringt, sollte sie oder er das auf seine Weise tun können. Der zweite Elternteil sollte sich möglichst nicht einmischen und akzeptieren, dass bestimmte Dinge vielleicht nicht ganz nach den eigenen Vorstellungen passieren“, meint Dr. Werner Walisch. Da sein, wenn es in der Partnerschaft Unterstützung braucht, Verantwortung übernehmen, aber diese auch abgeben können – das ist für eine harmonische Beziehung besonders wichtig. Und die wünschen sich alle Eltern. Denn in Zeiten der Verunsicherung brauchen wir lebendige, kraftspendende Beziehungen für unser eigenes und für das Familienleben. Das weiß auch Zwillingspapa Reinhard: „Als unsere beiden Kinder Victor und Oscar geboren wurden, haben wir verschiedene Aufgaben aufgeteilt. Bei den Morgendiensten haben wir uns so gut wie möglich abgewechselt. So konnten wir uns im Laufe des Tages gegenseitig besser entlasten. Bewusst auch zwischendurch zärtlich zueinander zu sein heißt für uns, Dankbarkeit und Wertschätzung zu zeigen.“

Gut miteinander reden

Eine glückliche Beziehung – mit und ohne Kinder – beruht auch auf guter

Kommunikation. Einander nicht ins Wort fallen, zuhören und eine respektvolle Wortwahl machen z. B. eine Begegnung auf Augenhöhe aus. Wer außerdem regelmäßig offen über Bedürfnisse, Eindrücke, Sorgen oder Wünsche spricht, schafft Nähe und Intimität in der Beziehung. Ein Lächeln, eine liebevolle Umarmung oder ein zärtlicher Kuss zwischendurch ist Reden ohne Worte. Das tut beiden gut! „Eine Nacht über etwas zu schlafen ist für meine Frau und mich noch nie ein guter Weg gewesen. Wir setzen uns gleich zusammen. Wir lassen einander ausreden. Probleme besprechen wir und suchen gemeinsam nach der besten Lösung“, sagt Hans (72), Vater zweier erwachsener Kinder, mehrfacher Großvater und seit 43 Jahren verheiratet.

Eltern sein, Eltern bleiben

Nicht immer gelingt eine lösungsorientierte Kommunikation. Wenn Streitigkeiten wiederkehren und sich das Paar voneinander entfernt, sind Trennung oder Scheidung manchmal nicht abzuwenden. Geschehenes zu verarbeiten und sich auf neue Gegebenheiten einzulassen ist dann für beide Elternteile nicht einfach. Dann sind Fragen wie „Wer zieht aus?“ oder „Bei wem wohnen unsere Kinder?“ zu klären. Vergisst man dabei aber nicht, gemeinsam Eltern zu bleiben und auf die Bedürfnisse und Rechte der Kinder zu achten, lässt sich auch diese Hürde meistern. Sie kann sogar eine neue Chance sein. ●

KURZ & KNAPP

Die Entwicklung einer **glücklichen und gleichberechtigten Beziehung** zwischen den Eltern ist die **Grundlage** für ein gutes, gesundes und gelingendes **Familienleben**. Eine unterstützende, starke **Paarbeziehung** tut auch der Beziehung zwischen Eltern und Kind gut – sie ist wichtig für grundlegendes Vertrauen, Selbstvertrauen, Zuversicht, Aufmerksamkeit, Lernen, Wachsen und Gedeihen.

UNSERE TIPPS



PAARTHERAPIE PODCAST

Glückliche und erfüllte Beziehungen leben

Linda Mitterweger

Der Podcast von Psychologin und Paartherapeutin Linda Mitterweger zeigt, wie Männer und Frauen offen über Bedürfnisse, Wünsche, Ängste und Träume sprechen können.

www.psy-on.de/paartherapie-podcast/



VOM UMTAUSCH AUSGESCHLOSSEN

Kinder können durchaus anstrengend sein. Hier sprechen Eltern offen über die gelegentliche Ausweglosigkeit im Umgang mit ihrem Nachwuchs. Als Familientherapeutin spricht die Autorin Tabus direkt an und bietet Eltern Lösungsvorschläge. Ihr Fazit: Niemand ist perfekt.

Goldegg Verlag | 19,95 €

Link-Tipps

www.kinderrechte.gv.at/elternerberatung-vor-scheidung
www.trennungundscheidung.at