

# Wenn aus Paaren Eltern werden

## ... und wie sie es trotz erhöhter Belastungen bleiben können

Die Geburt des ersten Kindes ist (in den meisten Fällen) ein freudiges Ereignis, das eine neue Lebensphase einläutet: das Paar wird zur Familie, aus einer Zweierbeziehung wird eine Dreierbeziehung. Frau und Mann sind nicht mehr nur Partner, sondern nun auch Eltern – eine neue Rolle, die es zu finden und auszufüllen gilt.

### Wenn Paare Eltern werden

Während sich viele werdende Eltern damit beschäftigen, Geburtsvorbereitungskurse zu besuchen, das Kinderzimmer einzurichten oder Erziehungsratgeber zu lesen, widmen sich die wenigsten den Veränderungen in ihrer Paarbeziehung, die zwangsläufig mit dem neuen Familienmitglied einhergehen. Das Selbstbild von Frau und Mann wird ein anderes sein. Die Herkunftsfamilien werden eine andere Rolle spielen und die gemeinsam verbrachte Zeit wird anders gestaltet. Nicht zuletzt verändern sich das Körpererleben und die Sexualität.

Die gemeinsame Kommunikation spielt bei diesen Veränderungen eine sehr große Rolle. Einerseits hat das Paar schlichtweg weniger Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen, andererseits verändern sich auch die Themen und die Qualität der Gespräche. Die Gelegenheiten für Diskussionen und Verhandlungen werden rar. Viele Aktivitäten sind zwangsläufig durch das Baby und seine Bedürfnisse bestimmt, zudem haben beide nicht mehr so viel Kraft und Energie, sich mit sich selbst als Paar auseinanderzusetzen. Auch Aktivitäten, die die Intimität fördern, wie z. B. Ausgehen, über die Beziehung sprechen oder Sexualität, kommen zu kurz. Die gemeinsamen Interessen reduzieren sich oft auf das gemeinsame Kind. Das „Wir“-Gefühl, das vor der Geburt des Kindes bestand, kommt ins Wanken.

In dieser Zeit laufen viele Paare Gefahr, um des Friedens willen den leichtesten Weg zu gehen und sich eben nicht mit der Partnerschaft zu befassen, da das Baby schon so viel Kraft kostet. Dieses Aushandeln, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich gegenseitig entgegenzukommen, ist jedoch auch in dieser Zeit für die Paarbeziehung wichtig.

### In die Paarbeziehung investieren

Je mehr Paare vor der Geburt ihres Babys miteinander gesprochen und ein Gleichgewicht aus eigenen Bedürfnissen und Gemeinsamkeiten gefunden haben, desto besser kommen sie in dieser Zeit mit den Veränderungen zurecht. Ein Ergebnis daraus könnte z. B. sein, dass sich das Paar darauf einigt, dass der Mann in der ersten Zeit früher von der Arbeit nach Hause kommt, dafür könnte die Frau ihm noch eine kurze Zeit für sich lassen, bevor sie ihm das Baby gestresst in die Hand drückt. Bei dieser Art von Gegenseitigkeit investiert jede Seite in die Paarbeziehung, es wird ein größeres Interesse am „Wir“ spürbar, was wiederum auch das Verlangen, über das „Wir“ zu sprechen, vergrößert. Diese Art von freundschaftlichem Verhältnis hilft über die eine oder andere Durststrecke in der romantischen Liebesbeziehung hinweg, vor allem wenn eine solche Form der Beziehung schon vor der Geburt des Kindes gepflegt wurde. Dazu gehört auch, die Gedanken und Gefühle des Partners weiterhin zu teilen, zu verstehen und ernst zu nehmen. Gerade wegen der häufigeren Stresserfahrungen durch das Baby ist es wichtig, miteinander im Austausch zu bleiben und sich so die gegenseitige Zuneigung und Rücksichtnahme zu erhalten.

Es ist sicher nicht einfach, neben all den neuen Aufgaben, die ein kleines Wesen in der Familie mit sich bringt, noch auf die eigene Beziehung zu achten. Doch gerade dadurch wird auch im Elternsein ein partnerschaftliches Miteinander möglich und auf längerfristig gesehen die romantische Beziehung erhalten. Eltern sollten sich immer bewusst sein, dass sich die Investition in die eigene Beziehung lohnt, auch wenn das heißt, einen Babysitter zu engagieren, um eine gemeinsame Zeit als Paar zu ermöglichen. Die eigenen Kinder werden es einem spätestens dann danken, wenn ihnen die Eltern als Paar erhalten bleiben und sie durch deren Vorbild dazu angeleitet wurden, selbst eine stabile Beziehung zu führen. ■



*Vor allem junge Eltern sollten darauf achten, dass ihre Paarbeziehung nicht vom Stress ums Kind ausgezehrt wird.*



**Dr. Verena Michalski**  
Diplom-Psychologin und Systemische Familientherapeutin, lebt und arbeitet am Bodensee.