

## Eltern werden und ein Paar bleiben



### Inhalt

1. Allgemeines zum Thema
2. Ein Beispiel
3. Wie können Paare diese Krise meistern?

### Allgemeines zum Thema

Werden heute Paare zu Eltern, können Außenstehende häufiger eine verblüffende Beobachtung machen: Je länger die Eltern sich um ihre Sprösslinge kümmern, desto weniger wirken sie noch als (Liebes-) Paar, das sie vor der Geburt ihres ersten Kindes waren. Stattdessen aber überbieten sich beide teilweise in der Fürsorge für ihr Kind (bzw. ihre Kinder). Dazu passt dann auch, dass in persönlichen Gesprächen und in wissenschaftlichen Untersuchungen von einem oder auch von beiden Partnern erhebliche Unzufriedenheit über diese Entwicklung ausgedrückt wird.

Was fällt bei derartigen Paaren besonders auf? Beispielsweise, dass sich beide kaum oder gar nicht mehr liebevoll ansehen oder entsprechend berühren. Sie sprechen sich auch nicht mehr mit ihren Vornamen an, sondern mit „Mama“ bzw. „Papa“. Ihre Gesprächsthemen drehen sich vorwiegend um das Wohl und Wehe ihrer Kinder.

### Ein Beispiel

So war es auch bei Rainer und Elke Kind (Name verändert): Frau K. teilte in ihrer telefonischen Anmeldung mit, sie fühle sich seit der Geburt ihres älteren Kindes, Sascha (9 Jahre), von ihrem Mann allein gelassen. Er sei zwar für Sascha und den 5-jährigen Clemens ein liebevoller Vater, interessiere sich aber nicht dafür, wie es ihr geht. Außerdem hätten sie schon seit längerem nicht mehr miteinander geschlafen. Neben ihrer früheren Sexualität vermisse sie auch stark Zärtlichkeiten, zu denen es mit ihrem Mann nur noch ganz selten käme.

Gleich am Anfang der dann beginnenden Paarberatung berichtet der Mann mit großer Enttäuschung, er habe sich das „Eltern-Werden“ ganz anders vorgestellt. Als sie Sascha bekamen, habe seine Frau sich „mit voller Kraft“ in ihre Mutterrolle gekniet. Er hingegen habe sich als ihr (Liebes-)Partner und Ehemann stark vernachlässigt gefühlt. Auf entsprechende Klagen und Wünsche nach Veränderungen habe sie entweder gar nicht reagiert oder aber diese entsprechend scharf zurückgewiesen, meist mit deutlichem Missfallen, dass er doch als „frischer“ Vater mal Abstriche machen sollte ... Daraufhin sei er immer länger abends in der Firma geblieben. Oder er habe sich zuhause vor dem Fernseher bzw. Computer „verschanzt“.

### Wie also kommen Paare aus einer solchen Falle wieder heraus?

- Sie sollten sich darauf verständigen, dass es nicht um ein „entweder/oder“ geht, sondern um ein „sowohl als auch“. Etwa in dem Sinne: Wir beide bemühen uns, zusammen eine möglichst gute Erziehung zustande zu bringen. So wie wir

gleichermaßen *auch* unsere Partnerschaft als Frau und Mann wichtig nehmen wollen!

- Auch und gerade weil uns die Erziehung in den jungen Jahren (und später teilweise in der Pubertät) so fordert, schaffen wir uns im Alltag immer wieder als **Paar** kleine „Auszeiten“: Miteinander ausgehen, Freunde von früher besuchen, Sport miteinander betreiben, gelegentliche Kurz-Urlaube, uns möglichst regelmäßig in Gesprächen „austauschen“ usw.
- Nach dem Motto „Not macht erfinderisch“ suchen wir immer wieder neu nach Möglichkeiten, um ungestört Zärtlichkeiten und Sexualität genießen zu können.

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005

Autor: Wolfgang Catterfeld, Beratungsstelle ZeitRaum

*Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 13.09.2005.*