

«Das Paar sollte regelmässig eine Bestandesaufnahme machen.»

Eltern sein – Paar bleiben

Ein Baby ist eine Bewährungsprobe für die Beziehung.
«Reden Sie über Ihre Ängste», rät Paartherapeut Josef Lang.

Welches sind die grössten Fallstricke für ein frisch gebackenes Elternpaar?

Ein Baby bedeutet vor allem am Anfang eine grosse Umstellung des Tagesablaufs, was zu dauernder Müdigkeit, Gereiztheit, aber auch zur sexuellen Lustlosigkeit führen kann. Es fehlt an Zeit für Gespräche, gemeinsame Unternehmungen. All dies kann zu Stress führen. Und Stress ist einer der grössten Beziehungskiller!

Unterschätzt werden oft auch die sozialen Folgen, die man in diesem Ausmass meist nicht erwartet hat. Die Beziehung zum Partner, zur Umwelt, aber auch die eigene Biografie müssen neu ausgelotet werden.

Dann entspricht die Realität selten dem Bild, das man sich im Vorfeld von der idealen Familie ausgemalt hat. Die heutigen Paare wollen immer alles richtig machen. Klappt das nicht, dann sehen sie sich mit Schuldgefühlen konfrontiert.

Was bringt Jungeltern durch diese schwierige Zeit?

Es ist sicherlich hilfreich, wenn zwischen dem Paar eine starke Liebe besteht – oder auch eine gefestigte Beziehung, wie dies oft bei älteren Eltern der Fall ist. Wenn sich ein Paar vor der Geburt offen über seine Erwartungen und Ängste austauscht, kann es daran anknüpfen, wenn das Baby da ist.

Ganz wichtig ist es, sein Umfeld mit einzuspannen, Unterstützung bei der Familie oder Freunden zu suchen. Nützlich ist, wenn man bereits im Voraus mit Kleinkindern zu tun gehabt hat, wenn man im Umfeld miterlebt hat, was es bedeutet, plötzlich zu dritt zu sein. Und dann ist so ein Baby ja auch etwas ganz Tolles, das einen immer wieder für alle Mühen entschädigt!

Kann ein Baby eine Beziehung ruinieren?

Ein Baby kann genauso gut ein Glücksfaktor sein und eine Beziehung stärken! Das hängt davon ab, wie ein Paar zum Kind kommt, ob sich beide darauf freuen.

Heikel kann es werden, wenn ein Partner starke Zweifel hat, wenn andere Partnerschaftsprobleme im Untergrund schwelen oder wenn es sich um eine ungewollte Schwangerschaft handelt. Ein Baby per se zerstört keine Beziehung.

Zwischen Mutter und Kind besteht naturgemäss eine starke Bindung, der Jungvater reagiert oft eifersüchtig, zieht sich zurück. Mit der Konsequenz, dass sich die Partnerin im Stich gelassen



fühlt. Wie vermeidet man diesen Teufelskreis?

Indem man das Problem anspricht. Viele Konflikte beruhen auf Missverständnissen, die wiederum auf fehlende Kommunikation zurückzuführen sind. Die jungen Leute von heute gehen jedoch generell ganz anders mit der Elternrolle um als vielleicht noch meine Generation. Ein Baby ist meist ein gemeinsamer Entschluss, den beide tragen.

Auch heute noch ist der Mann – zumindest in der ersten Zeit – der Ernährer der

Josef Lang

Dr. Josef Lang (65) ist Psychotherapeut FSP und Paartherapeut mit eigener Praxis in Wettingen AG. Er war zehn Jahre Leiter der Interkonnektionellen Eheberatung des Bezirks Baden. Seit 1998 bietet er unter www.paarberatung.ch Onlineberatung an. Die Site wurde kürzlich mit dem Gesundheitsförderungspreis des Kantons Aargau ausgezeichnet. Lang ist Ehemann und zweifacher Vater.



Kennt die Probleme aus eigener Erfahrung: Josef Lang.



Ein Baby kann auf der einen Seite Brücken bauen, andererseits aber auch Eifersucht auslösen.

Familie. Gleichzeitig erwartet seine Partnerin, dass er zu Hause mitzieht. Wie kommen die jungen Väter mit dieser Doppelbelastung klar?

Unnötige Konflikte werden ausgeräumt, wenn sich das Paar noch vor der Geburt damit auseinandersetzt, wie es die Berufs- und Elternrolle gestalten will. Dazu gehört auch, die Arbeitsteilung zu Hause zu regeln, und zwar so, dass beide dazu Ja sagen können.

Des Weiteren sollte das Paar regelmässig eine Bestandaufnahme machen, um gegebenenfalls Korrekturen vor-

zunehmen. Das Kind entwickelt sich täglich weiter, und irgendwann wird auch das Stillen ein Ende haben. Spätestens dann kommen auch ursprüngliche Bedürfnisse wieder aufs Tapet.

Ein oft totgeschwiegenes Problem ist die sexuelle Beziehung nach der Geburt respektive deren Fehlen: Die Nächte gehören dem Baby, wie auch die Brust der Frau. Wo hat da Sex noch Platz?

Einmal mehr ist auch hier das Gespräch der Schlüssel. Allein die Tatsache, vom anderen zu

hören, dass sich dessen Lustlosigkeit aus den speziellen Umständen ergibt und nicht gegen die eigene Person richtet, dass man immer noch geliebt wird, weckt Verständnis. Übrigens sind es oft auch die Männer, die nach einer Geburt sexuelle Schwierigkeiten haben: So manch einer fühlt sich durch die Veränderung seiner Partnerin, ihren dicken Bauch und später auch durch ihre neue Rolle als Mutter verunsichert.

Viele junge Mütter befürchten, ihr Mann gehe ihnen

Tipps gegen die Babykrise

- Geniessen Sie Ihr Baby – diese spezielle Zeit ist viel zu schnell vorbei.
- Verzeihen Sie es sich, wenn Sie etwas falsch gemacht haben. Niemand ist perfekt, und schon gar nicht frisch gebackene Eltern.
- Sprechen Sie Ihre Probleme und Sorgen an. Ihr Partner kann keine Gedankenlesen.
- Degradieren Sie den Vater nicht zum Befehlsempfänger, der gegebenenfalls Windeln kaufen darf.
- Akzeptieren Sie Hilfe von Verwandten und Freunden. Delegieren Sie Einkäufen, Bügeln oder auch Putzen. Und geniessen Sie stattdessen wieder einmal unbeschwert ein längeres Bad.
- Isolieren Sie sich nicht! Ein Baby ist kein Ersatz für einen erwachsenen Gesprächspartner.
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und Ihre Partnerschaft – Freiräume lassen sich mit Hilfe von Babysittern, Omas oder Freunden organisieren.

Kurse zum Thema:
www.elternbildung.ch

Foto: J. G. B. / G. B. / G. B.

wegen der längeren Enthaltsamkeit an eine Konkurrenz verloren...

Das Mutterwerden, das Vaterwerden ist nun einmal ein kritischer Übergang, an dem eine Beziehung aber auch reifen kann. Natürlich kann der Mann fremdgehen. Aber das wäre auch zu jedem anderen Zeitpunkt möglich. Wenn sich ein Paar gemeinsam für ein Kind entschieden hat, dann hat das mit Vertrauen zu tun. Und mit dem Wachsen des Kindes im Mutterleib wächst meist auch dieses Vertrauen.

Interview Almut Berger