

Liebende Eltern

Wie Paare im Sturm des Elternseins verbunden bleiben



Foto: www.pexels.com

Wenn ein Paar ein Kind bekommt, verändert sich die Beziehung und beide müssen grosse Herausforderungen meistern. Einige Paare wachsen daran – andere zerbrechen. Der Alltag mit einem oder mehreren kleinen Kindern ist zumindest bei fehlender Unterstützung oder durch die Doppelbelastung berufstätiger Eltern sehr anstrengend. Es fehlt meist an gemeinsamer Paarzeit, an gegenseitigem Respekt und liebevollen kleinen Gesten, die die Bindung zwischen den Eltern stärken.

In viele Schlafberatungen stellen wir Beraterinnen fest: Nicht das Verhalten des Kindes ist das Problem. Vielmehr belasten die Konflikte in der Paarbeziehung die Situation so sehr, dass schlaflose Nächte schlecht ertragen werden.

Was können Paare, die den Eindruck haben, einander zu verlieren, tun, um sich wieder gegenseitig zu stärken und sich geliebt zu fühlen? Dafür braucht es nicht immer eine Paartherapie. Bereits kleine Massnahmen können grosse Wirkung zeigen.

Wenn es an Zeit fehlt...

Was den meisten Eltern neben der intensiven Betreuung eines kleinen Kindes logischerweise fehlt, ist gemeinsame Zeit als Paar. Ein ungestörtes Wochenende zu zweit ist gerade anfangs eher schwierig. Aber bereits kurze und regelmässige Momente der Zweisamkeit können die Beziehung stärken. Eltern können...

- **die Bindung des Kindes zu einer weiteren Bezugsperson** (Grosseltern, Freunde, Nachbarn oder ein bezahlter Babysitter) aufbauen. Diese betreut das Kind vorerst vielleicht nur tagsüber und zu Hause oder geht mit ihm spazieren. Die Eltern nehmen sich bewusst Zeit für ein Gespräch, einen kurzen Ausflug oder einen zärtlichen Moment – und nicht für den Haushalt!
- **einen Abend pro Woche füreinander reservieren**. An diesem Abend widmen sich beide, nachdem das Kind eingeschlafen ist, ganz bewusst einander (kein Netflix, kein Handykonsum etc...).
- diese «Paarzeiten» regelmässig und als **verbindliche Termine im Kalender** einplanen.
- sich jeden Tag **in der Mittagspause anrufen** und kurz austauschen, wenn sie sich den ganzen Tag nicht sehen.

Wenn es an Raum fehlt...

Manchmal ist nicht (nur) die fehlende Zeit ein Problem, sondern der fehlende Ort, wo sich die Eltern begegnen können. Vielleicht liegen im Wohnzimmer überall Spielsachen herum oder das Kind schläft im Elternbett. Eltern können...

- anstatt eines Kinderzimmers **ein «Paarzimmer» einrichten**. Dieses ist frei von Spielsachen, Wickeltisch etc... und auf die Bedürfnisse der Eltern ausgerichtet: Eine grosse Matratze, schöne Bilder, Kerzen, Musik etc... Der Ort soll beiden helfen, den Alltagsstress loszulassen und entspannt (kurze) gemeinsame Momente geniessen zu können.
- (wenn das Kind bei ihnen schläft) die gemeinsame Schlaffläche so gestalten, dass **die Eltern nebeneinander schlafen**.

Wenn es an Energie fehlt...

Anstrengende Tage und schlaflose Nächte führen bei vielen Eltern zu grosser Erschöpfung. Wenn das Kind dann endlich schläft, ist das Bedürfnis nach Schlaf oft grösser als nach Paarzeit. Eltern können...

- Die **Hausarbeit** (vorübergehend) **auf das Nötigste** reduzieren.
- Familie und Freunde **um Unterstützung bitten**.
- (wenn sie es sich leisten können) **bezahlte Dienste nutzen**: Ab und zu fertige Mahlzeiten per Lieferdienst bestellen, die Einkäufe vom Supermarkt nach Hause liefern lassen, eine Putzfrau engagieren...

Wenn es an Zärtlichkeit und Berührungen fehlt...

Kleine Kinder fordern unglaublich viel Zuwendung und Körperkontakt ein. Gerade Mütter sind dadurch oft so gesättigt, dass ihr Bedürfnis nach Kuscheleinheiten mit dem Partner im Moment keine Priorität hat. Berührungen und Zärtlichkeiten zwischen Paaren sind aber wichtig, damit die Liebe erhalten bleibt. Eltern können...

- Bewusst **kleine Aufmerksamkeiten und Liebesbeweise** in den Alltag einbauen (kurze Nachrichten am Badezimmer-Spiegel oder eine Praline am Arbeitsplatz).
- sich täglich mindestens einmal bewusst anschauen und berühren, z. Bsp. immer nach dem Aufstehen oder beim Nachhausekommen. Eine 5-minütige **Umar-mung führt bereits zu einer Oxytozinausschüttung**, die die Bindung stärkt.
- **kurze «Dates» für Intimität** abmachen und es mit Humor nehmen, wenn das Kind gerade dann nach ihnen ruft.
- **den Fokus nicht nur auf Sex ausrichten**: Auch Streicheln, Kuscheeln oder Massieren schütten im Körper Glücks- und Bindungshormone aus.

Wenn es an Gesprächen fehlt...

Kommunikation ist das A&O in einer Beziehung, die eine Veränderung erlebt. Kaum etwas stellt eine Beziehung so sehr auf den Prüfstand wie die Elternschaft. Ohne immer wieder offen und ehrlich miteinander zu reden, schafft das kaum ein Paar. Wenn die Kommunikation schwierig ist, können Eltern...

- regelmässig zusammensitzen und **einander erzählen**, wie es ihnen gerade geht, was ihnen Freude macht und was ihnen fehlt, um glücklich zu sein. Damit sie nicht in Streitgespräche verfallen, können sie einen Gegenstand (z. Bsp. einen Stein) nehmen. Nur derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf sprechen – der andere hört zu. Nach 5 Minuten wird gewechselt.
- sich bemühen, **Ich-Botschaften** zu machen. Aus «Du hilfst mir nie und kommst immer erst so spät nach Hause!» wird «Ich brauche Unterstützung und kann nicht alles alleine bewältigen. Ich warte dann immer sehnsüchtig auf Dich, damit Du mir hilfst.».
- sich daran erinnern, dass eine Familie nur dann glücklich sein kann, wenn sich jeder wahrgenommen fühlt, wenn jeder seine **Bedürfnisse und Wünsche äussern** kann und der andere mithilft, diese zu erfüllen.

Wenn es an Wertschätzung und Freude fehlt...

Wenn beide Eltern im Hamsterrad drehen und sich komplett überfordert fühlen, erkennen sie oft nicht mehr, was der andere eigentlich leistet, sondern machen sie gegenseitig nur noch destruktive Vorwürfe. Eltern können...

- am Kühlschrank zwei leere Blätter aufhängen, wo jeder täglich etwas notiert, was er am anderen schätzt. Dadurch gewinnt die **gegenseitige Dankbarkeit** an Gewicht.
- sich daran erinnern, dass sie ein **Team** sind und am selben «Projekt» arbeiten. Miteinander geht das viel besser als gegeneinander!
- Sich **gegenseitig Freizeit gönnen!** Die Beziehung wird nicht besser, indem das Paar alles gemeinsam macht. Jeder soll auch mal Zeit alleine verbringen oder mit Freunden weggehen dürfen. Danach begegnen sich beide wieder mit neuer Energie.
- regelmässig zu zweit ein **Candle-Light-Dinner** veranstalten. Die Kinder essen vorher und werden von einem Elternteil in den Schlaf begleitet. Der andere nimmt sich Zeit fürs Kochen (oder bestellt den Lieferdienst). Kerzen auf den Tisch, schöne Musik – et voilà!
- Gemeinsam **ein neues Hobby / Projekt** starten: einen Tanzkurs, eine neue Sportart, einen Kochkurs, Ausflüge an bestimmte Orte...
- Sich **selbst lieben und wertschätzen!** Menschen mit gutem Selbstwertgefühl sind auch liebe- und verständnisvollere Partner. Eine gute Beziehung beginnt immer mit der Beziehung zu uns.