



ELTERN SEIN, PAAR BLEIBEN

WIE DIE LIEBE ZWISCHEN WINDELEIMERN UND ELTERNSPRECHTAGEN LEBENDIG BLEIBT

TEXT SABINE UND ROLAND BÖSEL

Kinder verändern die Welt, am meisten unsere eigene. Wenn sich eine Paarbeziehung um ein Kind erweitert und sich die Aufgaben der Elternschaft zu denen des Berufs gesellen, vergessen viele Paare darauf, ein Paar zu sein. Mit Folgen, die wir am besten vorher verhindern, währenddessen mildern oder zur Not nachher beheben. Fix ist: Kinder kriegt man als Paar nicht, weil es so einfach ist – und wer die Liebe lebendig halten oder neu entfachen will, muss sie als Aktivität begreifen, nicht als Zustand.

Werden Menschen befragt, was ein glückliches Leben ausmacht, rangiert die Antwort rund um das Führen einer harmonischen Beziehung ganz oben. Nicht weit dahinter kommt das Thema, Kinder zu haben, eine

Familie zu gründen. Auf den ersten Blick sehen Partnerschaft und Familiengründung nach der idealen Wunschkombination aus, nach einer gemeinsamen Sache, nach etwas, das zusammenpasst. Wie praktisch! Doch die wahre Gemeinsamkeit zwischen dem Führen einer Paarbeziehung und dem Begleiten von Kindern ins Leben liegt darin, dass beides niemand je wirklich gelernt hat. Dass niemand vorbereitet ist, dass wir, haben wir auch vielleicht eine bislang „gute“ Beziehung geführt, nicht im Ansatz wissen, was wirklich auf uns zukommt, wenn wir ein Kind bekommen.

Wie ein Baby die Verwandten zu Monstern macht

Als Paartherapeut*innen scheuen wir uns nicht, aus unseren eigenen mittlerweile 43

Jahren Beziehung zu erzählen. Wieso wir sehr genau wissen, was die Ankunft eines ersten Kindes in einer Situation anstrengender Umstände bedeutet? Das kam so: Als exakt zu Beginn unseres dritten Ehejahres unser erster Sohn geboren wurde, hatten wir schon enorme Turbulenzen hinter uns und uns vielfach die Frage gestellt, ob es nicht besser für uns wäre, getrennte Wege zu gehen. Es war in einer Paartherapie, so nach etwa zehn Sitzungen, dass wir erkannt haben, dass das ewige Sich-Trennen und sich dann wieder zu vereinen auch bedeutet, füreinander maximal passend und zugleich maximal unpassend zu sein. Ja, und kaum hatten wir das geklärt, kam also das gewünschte Kind.

Ob wir verrückt seien, wurden wir gefragt, als wir eine ambulante Geburt anstrebten. Oder verantwortungslos, oder alles davon – und da

war sie wieder: die unheimlich anstrengende Macht des Familiensystems, dessen Projektionen man schon als Einzelperson ausgesetzt ist. Als Paar noch viel mehr und als Eltern plötzlich in einem Ausmaß, das man nicht erwartet hat. Mit der Elternschaft spitzt sich erstaunlich zu, was aus gut bekannten Kreisen Neues auf uns einstürmt.

Grenzschutz zwischen Windeln

Eltern zu werden lässt sich erstaunlicherweise gut mathematisch illustrieren, denn ein bisschen ist das wie bei der Mengenlehre: Wenn man um das Paar einen Kreis zieht, kommt dann ein zweiter Kreis dazu, in dem nicht nur das Paar ist, sondern auch das Kind. Dann ein weiterer Kreis mit Schnittmenge: die Familie. Weitere Kreise für Freunde, berufliche Kontakte und so weiter. Und da braucht es als Paar eine klare Grenze. Eine Grenze um den eigenen Kreis, den innersten. Die Verteidigung des Paarkreises kann den jungen Eltern ganz schön viel abverlangen. Sie müssen sich wehren gegen Menschen, die sich bemüßigt fühlen, ihnen zu erklären, was richtig ist, was falsch und was zu gefährlich. Plötzlich finden sich beide Ursprungsfamiliensysteme ein und betrachten den jeweiligen Jungelternanteil als die Speerspitze der eigenen Familie, die die jeweiligen Werte hochhalten soll. Man gibt Tipps, mischt sich ein, erschlägt mit Rat – und schon ist das frischgebackene Elternpaar nur noch damit beschäftigt, sein eigenes, kleines, neu erblühendes Familiensystem zu verteidigen.

Wenn die Grenze des Kreises um das Paar verschwommen ist, wenn sie – von außen (Verwandte) oder von innen (einem/einer der Partner*innen) – gebrochen oder verletzt wird, dann kann es sein, dass das ganze System schon im Moment der Geburt des Kindes oder sogar schon einige Zeit davor kippt. Dass also der Paarkreis kaputt ist und nur noch der Kreis um das Elternsein übrig bleibt. Dass, auf gut Deutsch, die Liebe im ersten Windeleimer versenkt wird und beim letzten Elternsprechtag nur mit viel Einsatz wieder hervorgeholt werden kann.

Die Krux an der Geschichte ist auch, dass für viele Paare in einer relativ kurzen Zeitspanne viel zusammenkommt: ein Paar zu werden, zu heiraten, Eltern zu werden, sich beruflich etwas aufzubauen, sich ein Wohnumfeld zu erschaffen oder gar ein Haus zu bauen. Man nennt diese üblicherweise zehn bis 15 Jahre auch die Rushhour des Lebens, und das ist eine fordernde Zeit – und es bleibt eine, auch wenn man sie noch so gut geplant hat. Weil sich das Leben auch nicht so recht planen lässt und die ursprünglichen Familiensys-

teme immer wieder hineinwirken. Weil die eigenen Eltern vielleicht älter und kränker werden, man sich um einen Bruder oder eine Schwester sorgt, kurzum: Irgendwas ist immer.

Hat noch irgendjemand Sex?

Eine Geburt ist ein emotionales Großereignis, ein Erdbeben und eine enorme Leistung, die eine Frau erbringt. Es sei den Vätern gesagt: Man darf ruhig Respekt haben vor dieser Leistung.

Eine Geburt ist ein Wunder der Natur, aber eines, nach dem viele Frauen oft auch ein ganzes Jahr brauchen, um sich davon zu erholen. Es kann ein ganzes Jahr benötigen, bevor eine Frau wieder bereit ist für Sexualität.

Warum es wichtig ist, als Paar über die Sexualität oder ihr Fehlen zu sprechen? Weil es den Druck rausnimmt, wenn klar ist, dass die Frau sich von der Geburt erholen muss und sich nicht deshalb sexuell zurückhält, weil ihr Partner/ihre Partnerin auf einmal abgemeldet oder für sie nicht mehr attraktiv wäre.

Eine Lösung für die Zeit vor einer neuen Phase mit Sexualität: Gemeinsam beschließen, dass noch gewartet wird und sich der Vorfreude widmen, sich also bewusst gemeinsam darauf freuen, dass es nach einiger Zeit wieder Sex geben wird.

Mit Kindern verändert sich die Sexualität generell – nicht nur der Geburt wegen, auch der Fokus ändert sich. Da ist wichtig zu schauen, was es braucht. Vielleicht ist einmal nur kuscheln angesagt. Vielleicht ist in einer anderen Phase, so nach 20 gemeinsamen Jahren und drei Kindern, auf einmal Entwicklung dran, etwa das Experimentieren mit neuen Formen der Sexualität. Wobei das Neue auch nur bedeuten kann, erotische Spielzeuge zu kaufen oder sich an einem ungewöhnlichen Ort zu vergnügen.

Auch in der besten Partnerschaft kann es Phasen ohne Sexualität geben. Die Frage ist dann einfach: Spreche ich darüber oder verdränge ich es? Die Lösung, das Ziel ist, die Sexualität aktiv mit der Zeit wieder in die Partnerschaft zu bringen.

Fixe Paarzeit oder: Wer ist hier wessen Affäre?

Heutzutage kommen tatsächlich oft Paare während einer Schwangerschaft schon prophylaktisch zu uns in Paartherapie. Sie tun das, weil sie wissen: Es kommt in dieser Zeit darauf an, etwas zu tun, um gut gerüstet zu sein. Sie wollen während der intensiven Zeit mit dem Baby ihre Beziehung im Auge behalten und sich ihr bewusst widmen.

Doch auch zuhause und ohne therapeutische



Wir brauchen als Paar Dates miteinander, für immer.

„Ja, der Tag war schwierig, aber morgen haben wir ja wieder unser Date.“

Begleitung lässt sich über bestimmte Schritte und die Stärkung eines Bewusstseins für die Paarbeziehung sehr viel Gutes bewirken. Wer zu Eltern wird, kann sich zum Beispiel mit einem Ritual helfen, mit dem Ablegen eines Gelübdes. Man gelobt einander, ein Paar zu bleiben. Wir haben dem Thema in unserem neuen Buch „Liebe, wie geht's?“ aus guten Gründen ein eigenes Kapitel gewidmet, aber in aller Kürze erklärt: Wenn die Wochen und Monate voll der Endorphine vorbei sind, sagt man sich: „So, jetzt haben wir diesen neuen Erdenbürger, diese neue Erdenbürgerin ins Leben geholt und jetzt pflegen wir auch wieder unsere Paarbeziehung und wir stellen uns die Frage: Was braucht es dafür? Und genau das machen wir dann.“

Was immer funktioniert und besonders wichtig ist: Ein Paar braucht Paarzeit. Reine Paarzeit, abseits der Elternschaft, ohne Kinder. Eine fixe Paarzeit, mindestens einen Abend in der Woche, zu etablieren, klingt zunächst wenig romantisch oder spontan – aber dafür ist es etwas, worauf man sich freuen kann. Und der/die Babysitter*in muss nur einmal und dann gleich für jeden Donnerstag organisiert werden. Spontaneität ist übrigens keine Voraussetzung für aufregende Erlebnisse. Wir führen zu diesem Einwand gerne ins Feld: Wenn jemand eine heimliche Affäre hat, sind die Treffen meist auch gut geplant und dennoch aufregend. Warum also nicht eine Art „Affäre“ als Paar miteinander leben?



Wer kein Dorf hat, mache sich eines: Ein Paar braucht Paarzeit ohne Kinder.

Wir brauchen als Paar Dates miteinander, für immer. Und wenn dann keiner der beiden und keines der Kinder krank ist, also wenn nicht halb die Welt untergeht, sind diese Termine einzuhalten. Die Botschaft ist: Ja, wir sind Eltern, und vielleicht kleben auf uns noch die Essensreste des Abendmahls des Kindes, aber wir säubern und stylen uns wieder und gehen dann miteinander aus. Worum es geht, ist Raum zu schaffen, in dem die Paarbeziehung möglich ist. Wer die ganze Zeit neben dem Kind sitzt, das aufwachen könnte, hat diesen Raum nicht.

Wenn diese Dates fixiert sind, profitiert das Paar auch von der Vorfreude. „Ja, der Tag war schwierig, aber morgen haben wir ja wieder unser Date“. Bestärkende Anrufe oder einander Textnachrichten zum Thema zu schicken, kann viel Wertschätzung und Vorfreude vermitteln, so nach dem Modell „Ich freue mich schon auf morgen Abend

und ich werde das Hemd anziehen, das du mir geschenkt hast, Schatz“.

Als Paartherapeut*innen werden wir niemals müde zu betonen: Liebe ist eine Aktivität, keine Beschreibung eines Zustands.

Sich einfach mal helfen lassen

Paare und Eltern tun gut daran, sich Unterstützung zu gönnen. Es gibt da so ein schönes afrikanisches Sprichwort, das besagt: Um Kinder zu kriegen, braucht es zwei, um die Kinder zu erziehen, ein ganzes Dorf. Wer kein Dorf hat, mache sich eines: aus Freund*innen, anderen Eltern zwecks wechselseitiger Unterstützung, aus dem bestgeeigneten Teil der Verwandtschaft, aus Babysitter*in und einer Haushaltshilfe, die in der Regel auch finanziell günstiger kommt als die Paartherapie später. Eine Paartherapie kann natürlich ebenfalls sinnvoll oder gar nötig sein. Immer gilt: Dranbleiben macht einen großen Teil gelingender Partnerschaften aus. Dazu ist es ein ewiges Lernen – und am Ende ist es immer auch ein Quäntchen Glück, das es braucht, und das wir jedem Leser, jeder Leserin hier von Herzen wünschen.



© Fotostudio Liewehr

Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops)

Roland Bösel

Psychotherapeut, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops)

A-1080 Wien, Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010

www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie vorwiegend Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten. Sie sind die Entwickler*innen des Generationen- und des Geschwisterworkshops und Autor*innen des Bestsellers *Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz*. Ihr 2. Buch *Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?* ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel *Warum bist du immer so?* erschienen. 2020 veröffentlichten die beiden bereits ihr 3. Buch *Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen*.

Imago in der Pädagogik

Weil psychosoziale gesunde Bildung das Leben wertvoller macht

„Habe ich dich gehört?“
Das Imago-KULTur-Buch für Kinder, Familien und die pädagogische Arbeit.



Ilka Wiegrefe



Viktor Bauenfeind

Ausgezeichnet mit L.E.O.-Award und Kinderrechtspreis



Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur
www.team-praesent.at

wir bilden empathische Zukunft