

## (Eltern)-Paar!



**Mental- und Beziehungcoach Roman Braun berät fiktiv Peter und Maria K. – ein Paar, das kurz nach der Geburt seines ersten Kindes droht in eine Beziehungskrise zu schlittern. Lesen Sie, wie sie gegensteuern können.**

Kommt Ihnen das bekannt vor? Das Kind ist da, Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin rotieren wie hektisch gewordene Planeten rund um den kleinen Fixstern Ihres Lebens. Zeit für einander? Null. Gelegenheit für Gespräche? Kaum. Schäferstündchen voll Romantik und Leidenschaft? Geschichte. Mit einem Wort: Sie nähern sich unaufhaltsam dem Punkt, an dem Sie sich für eine Abzweigung an Ihrem Weg entscheiden werden müssen: Nehmen Sie die Biegung für ein Leben mit oder ohne Ihren Partner / Ihre Partnerin und wenn Sie sich für eine gemeinsame Zukunft entscheiden, wie soll diese jetzt noch funktionieren? Damit es gar nicht so weit kommt, dass man sich darüber den Kopf zerbrechen muss, hat Mental- und Beziehungcoach Roman Braun Tipps zu fünf wesentlichen Problemfeldern zusammengestellt. In unserer „Paarberatung“ thematisiert er die Fragen und Sorgen des Paares Peter und Maria K. stellvertretend für viele andere Paare. Damit mit viel Verständnis und Offenheit die Gemeinsamkeit über dem Trennenden stehen kann.

### Fokus der Partnerschaft

#### **Peter K. denkt:**

Der Stolz eines jeden Vaters ist sein Kind, das steht fest. Den Großteil der Zeit widmen wir unserem Kleinen. Wenn ich ganz ehrlich bin, fühle ich mich von meiner Partnerin vernachlässigt.

#### **Roman Braun analysiert:**

Du fühlst dich benachteiligt. Das ist nachvollziehbar. Zeige Verständnis für die Situation deiner Partnerin und schätze ihre Taten. Das Wohl eurer Partnerschaft ist der Grundstein für das Wohl des Kindes. Euch Zeit zu zweit zu gönnen, ist legitim. Es nimmt Druck vom Kind, wenn ihr es „neben“ euch, statt „in eure Mitte“ stellt. Vergiss nie, dass sie nicht auf dich verzichtet. Eure Beziehung hat Vorrang und ist der Schlüssel zum gegenseitigen Verständnis.

#### **Maria K. denkt:**

Das Kind ist das Wichtigste in unserem Leben. Es ist unsere Pflicht als Eltern, ihm unsere volle Aufmerksamkeit, Kraft und Liebe zu schenken. Sich zu viel Zeit zu zweit zu gönnen, wäre unverantwortlich.

#### **Roman Braun analysiert:**

Diese guten Absichten, die sich in diesen Gedanken widerspiegeln, entstanden im Laufe der Jahre und sind als kulturelle Norm fest in unserer Gesellschaft verankert. Wichtig ist jedoch die Tatsache, dass sie kontraproduktiv sind. Das Kind in den Mittelpunkt eurer Beziehung zu stellen, erzeugt, wie bereits erwähnt, Unmengen an Druck, denn Mann und Frau verzichten auf ihr eigenes Glück und verlangen in der Folge später von dem Kind, dass es fantastisch wird. Haltet euch vor Augen: Partnerschaft hat Vorrang. Das Kind verdankt euch sein Leben und die Fortdauer eurer glücklichen Partnerschaft ist ein Sicherheitsgarant für euer Kind. Momentan braucht euch das Kind mehr. Die Partnerschaft steht jedoch immer an erster Stelle.

### Sexualität

#### **Peter K. denkt:**

Ich möchte wieder mehr Sex mit meiner Partnerin. Seit der Geburt hatten wir kaum Sex. Maria blockt ab und vermeidet ein offenes Gespräch.

#### **Roman Braun analysiert:**

An dieser Stelle hast du eine wichtige Aufgabe: Flirte mit deiner Frau. Zeig ihr, dass du sie attraktiv findest. In einer meiner Studien hatte ich Paare gebeten, ihre Beziehung auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten. Jene Paare, die ihre Beziehung mit der höchsten Punktezahl beurteilten, hatten eins gemeinsam: Sie haben nie aufgehört zu flirten. Beachte aber: Der Körper einer Mutter wird extrem in Anspruch genommen.

Das Primat der Partnerschaft ist beim Thema Sexualität ganz wichtig: Sex gilt oft als Maßstab für die Beziehung. Das übt Druck auf die Frau aus. Eure sexuelle Nähe ist nicht erloschen. Momentan ist der Körper deiner Frau jedoch einfach das Wichtigste, was euer Kind zum Leben und Wachsen benötigt.

#### **Maria K. denkt:**

Ich weiß, dass er körperliche Nähe sucht, fühle mich in meinem Körper jedoch nicht wohl und finde mich unattraktiv.

#### **Roman Braun analysiert:**

Wenn zwischen euch das Primat der Partnerschaft geklärt ist, dann ergibt sich für deinen Mann und dich eine größere Toleranz für mehr oder weniger sexuellen Appetit.

Sexualität sollte eine reine Bereicherung für eure Partnerschaft sein, keine Last und kein unangenehmes Gefühl. Sprich offen über deine Gefühle. Diese extreme körperliche Hingabe dem Kind gegenüber ist für den Mann eine Situation, in die er sich schwer hineinversetzen kann. Wenn eure Beziehung jedoch stets als vorrangig gilt, wird er dich respektieren, denn du trägst einen essentiellen Beitrag zum Wohlergehen eurer Familie bei. Wenn ihr eurem Kind eine ehrliche Beziehung führt, wird es dies ebenfalls eines Tages können.

### Aufgabenteilung

#### **Peter K. denkt:**

Ich komme abends nach der Arbeit nachhause und ernte Kritik. Ich soll mehr im Haushalt helfen. Dabei ist mein Job anstrengend und erfordert viel Energie.

#### **Roman Braun analysiert:**

Erkennt und toleriert die „Andersartigkeit“ der Beiträge für eure Beziehung. Indem du für die Partnerschaft, eure Familie und euer gemeinsames Glück arbeiten gehst, während deine Frau für das Wohl des Kindes sorgt, meistert ihr gemeinsam den herausforderndsten Abschnitt eures Lebens. Zeige Verständnis für deine Frau, aber haltet euch beide vor Augen, dass jeder seinen Aufgabenbereich für ein gemeinsames, glückliches Leben zu erfüllen hat und dieser gegenseitig geschätzt werden sollte.

#### **Maria K. denkt:**

Seitdem ich nicht mehr arbeite, fehlt mir die berufliche Bestätigung. Anerkennung und Respekt für meine Tätigkeiten als Mutter würde ich sehr schätzen. Leider fühle ich mich diesbezüglich nicht genug geachtet.

#### **Roman Braun analysiert:**

Beruflich erfolgreiche Frauen orientieren sich heutzutage an einem männlichen Wertesystem: Der oberste Erfolg ist der im Beruf. Man muss sich vordrängen, um etwas zu erreichen. Dabei wird vergessen: Nur euch Frauen steht zusätzlich eine ganz andere „Karriere“ offen: Ihr könnt Leben schaffen. Mit dem Job und der Karriere kann es von heute auf morgen vorbei sein, jedoch wird der Kreislauf nie enden, in welchem ständig neues Leben geschaffen wird. Werde dir dessen bewusst und genieße diese außergewöhnliche Zeit. Genieße, so gut du kannst, auch wenn es nicht immer einfach ist.

### Getrennte Abende

#### **Peter K. denkt:**

Männerabende wären eine angenehme Abwechslung und würden mir helfen, mich ausgeglichener zu fühlen.

#### **Roman Braun analysiert:**

Dieses Gefühl ist ein legitimes Verlangen nach einem Tapetenwechsel. Wenn du dich mit Freunden triffst, lädst du dich mit männlicher Energie auf. Die Partnerschaft wirkt dadurch umso stabiler und faszinierender. Zudem ist es egal, wer die Partnerschaft erzeugt und wer die weibliche. Je stärker die Polarität zwischen männlich und weiblich ist, desto aufregender und stabiler ist die Partnerschaft. Gehe also mit deinen Freunden aus.

#### **Maria K. denkt:**

Ich würde ebenfalls gerne einen Abend mit Freundinnen verbringen, wobei ich dem Kind gegenüber ein schlechtes Gewissen habe. Ist unsere Beziehung aufgrund der Sehnsüchte nach anderer Gesellschaft gefährdet?

#### **Roman Braun analysiert:**

Das Aufaden mit weiblicher Energie ist, wie bei deinem Partner, essentiell für eine harmonische Beziehung. Somit ist die Beziehung nicht gefährdet, sondern gefördert, wenn ihr getrennte Abende verbringt. Merkt euch eines: Die Tendenz, das Kind irgendwo abzugeben, um beispielsweise einen Abend unter Freundinnen zu verbringen, nimmt dann zu, wenn das Kind im Mittelpunkt steht. Wenn das Kind aber „neben“ den Eltern steht, ist es nicht so wichtig, ob es nun mit ist oder nicht.

### Offenheit & Happy End

#### **Peter K. denkt:**

Wir reden nur mehr über das Kind. Meine Partnerin wirkt sehr verschlossen. Ein liebevolles, warmes Wort kam ihr schon lange nicht mehr über die Lippen. Über unsere Beziehung haben wir auch schon länger keinen positiven Ton mehr verloren.

#### **Roman Braun analysiert:**

Eure Beziehung soll ein Happy End bekommen: Sagt euch vor: „Wir schaffen das!“ Deine Frau, in ihrer besonderen Lage, vollbringt gerade eine Leistung, die hoch geschätzt werden sollte. Trotz der hohen medizinischen Standards in Mitteleuropa, ist die Müttersterblichkeit bei der Geburt immer noch nicht bei Null. Wir alle verdanken unser Leben einer Frau, die ihres riskiert hat, damit unsere sein geht. Ihr Körper verbringt unglaubliche Taten. Es erfordert viel Energie und erklärt ihre Laune. Ihr tut das mit dem Vorsatz des Primat der Partnerschaft: Egal, was eure Fürsorge, psychische und physische Energie momentan beansprucht – eure Beziehung ist der Mittelpunkt und euer Kind wird euch später dafür danken.

#### **Maria K. denkt:**

Ich fühle mich verpflichtet, eine starke Mutter und immer glücklich zu sein und dies auch meinem Mann gegenüber. Ich bin erschöpft, lasse dies meinen Mann aber nicht spüren und merke oft, dass ich sehr schnell aggressiv werde. Ich habe das Gefühl, er würde mich ohnehin nicht verstehen.

#### **Roman Braun analysiert:**

Ich will vor allem eins betonen: Ihr befindet euch momentan beide in einer Extremsituation, die sowohl schön ist, als auch hart. Dein Partner und du dürft euch diese Situation eingestehen und darüber offen reden. Hier existiert ein Paradoxon: Je mehr Ratgeber man über dieses Thema liest, desto mehr schiebt man diese Zeit als einen normalen Prozess im Leben an, den man durchlaufen muss, was frustriert. Legt die Bücher beiseite. Es stimmt – hunderttausende Pärchen bekommen Kinder, jedoch ist diese Situation eine Herausforderung, vor allem beim ersten Kind. Steht dazu.

Foto: [oneinchnpunch](#) - shutterstock.com