

# Wenn aus Paaren Eltern werden

Die Weihnachtsgeschichte ist auch eine Geschichte über die Herausforderungen, die ein junges Paar zu bestehen hat. Aber auch heute ist der Übergang vom Paar zur Elternschaft eine sehr herausfordernde Zeit. Nicht zuletzt müssen sie die Herausforderung meistern, eine gemeinsame Arbeitsbeziehung mit der Liebesbeziehung zu verknüpfen. Dafür hat Mathilde Jodocy-Miebach von der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung einen konkreten Vorschlag.

Weihnachten steht vor der Tür. Wieder werden viele Menschen staunend auf die junge Familie in der Krippe schauen, und ihr Blick wird fasziniert auf das neugeborenen Kind gerichtet sein. Das junge Paar mit all seinen Schwierigkeiten tritt schnell in den Hintergrund.

Dabei erzählt die Bibel deutlich von den Herausforderungen, die das Paar zu bestehen hatte. Angefangen mit der Empfängnis, folgen die Herbergssuche, dann die Niederkunft in einem Stall und schließlich auch noch die Flucht nach Ägypten.

Der Übergang vom Paar zur Elternschaft ist auch heute oft eine sehr herausfordernde Zeit für die Eltern. Viele Paare beschreiben die Geburt ihres Kindes als einen großen Glücksmoment. Aber die Realität holt sie schnell ein, und sie sehen sich mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Der Blick geht weg vom Partner hin zum Kind und dieses braucht vierundzwanzig Stunden Betreuung.

## Alltag neu organisieren



Mathilde Jodocy-Miebach, Beraterin der Katholischen Familien- und Lebensberatungsstelle

Das  
Lebende  
Paar  
es  
muß  
in  
vielen  
Bereichen  
organisiert  
werden.  
Wer  
ist

wa  
nn  
fü  
r  
da  
s  
Ki  
nd  
da  
?  
We  
r  
üb  
er  
ni  
mm  
t  
we  
lc  
he  
Au  
fg  
ab  
en  
im  
Ha  
us  
ha  
lt  
?  
Wi  
e  
ve  
re  
in  
ba  
re

n  
wi  
r  
Be  
ru  
f  
un  
d  
Fa  
mi  
li  
e?  
We  
r  
st  
eh  
t  
na  
ch  
ts  
au  
f?  
Wi  
e  
ge  
st  
al  
te  
n  
wi  
r  
de  
n  
Ko  
nt  
ak  
t

zu  
de  
n  
Gr  
oß  
el  
te  
rn  
?  
Es  
br  
au  
ch  
t  
me  
hr  
Wo  
hn  
ra  
um  
.  
Di  
e  
Fi  
na  
nz  
en  
we  
rd  
en  
zu  
m  
Th  
em  
a  
...  
.

Un  
d  
da  
is  
t  
da  
nn  
au  
ch  
no  
ch  
di  
e  
kö  
rp  
er  
li  
ch  
e  
Ve  
rä  
nd  
er  
un  
g  
de  
r  
Fr  
au  
.

Wenn große Veränderungen in einer Beziehung eintreten, erfordert das einen weitreichenden Anpassungsprozess. Man spricht von einer „natürlichen Krise“. Wichtig ist, dass das Paar weiß: Die Schwierigkeiten haben nichts mit persönlichen Unzulänglichkeiten zu tun. Sie gehören einfach dazu und dürfen sein. Und gleichzeitig ist es eine Reifungs- und

Entwicklungsphase für das Paar.

## **Arbeitsbeziehung** **und** **Liebesbeziehung**

Nun heißt es, eine gemeinsame Arbeitsbeziehung mit der Liebesbeziehung zu verknüpfen.

Es geht darum neue Wege im Eigen-, Partnerschafts- und Familienleben zu gehen, und die Bereiche in eine gute Balance zu bringen. Für das Paar gibt es jetzt viel zu besprechen und zu verhandeln. Dabei ist eine Kommunikation, in der beide sich zuhören und über ihre Bedürfnisse reden, von großer Bedeutung. Sich gegenseitig sehen und gesehen werden – das tut gut.

Als Eltern sollten Sie sich Zeit zur eigenen Regeneration nehmen. Es ist wichtig, für ausreichend Schlaf zu sorgen. Es kann total entlastend sein, wenn die Mutter oder auch der Vater beispielsweise weiß: Montags habe ich zwei Stunden, die gehören mir ganz alleine, und das Kind ist gut betreut. Da kann ich schlafen, zum Sport gehen, eine Freundin treffen, baden, lesen, chatten ... . Schließlich können Sie nur gut beim Kind sein, wenn Sie auch gut bei sich selbst sein können.

Sich auch immer wieder Zeit und Raum für Qualitätszeit als Paar zu organisieren, stärkt die Beziehung. Unser Abend, unser Morgen ... .

## **Laden Sie sich selbst ein**

Hier ein konkreter Vorschlag: Sie könnten eine Art Spiel aus dieser Qualitätszeit machen. Der/ die erste beginnt, organisiert etwas für diese gemeinsame Zeit und lädt den/ die andere(n) dazu ein. Der andere macht mit, ohne genau zu wissen, was geplant ist.

Das muss nichts Großes sein. Greifen Sie zurück auf das, was

Ihnen am Anfang Ihrer Beziehung Spaß gemacht hat. Beim Organisieren und Einladen wechseln Sie sich ab. Beim nächsten Date ist der/ die andere dran. Wenn das Kind größer wird, macht es auch Sinn, sich ab und an Zeit zu Zweit außer Haus zu organisieren: einen Abend, einen Tag und später ein vielleicht ein ganzes Wochenende.

Damit dies möglich wird, braucht das Paar ein Unterstützungsnetz. In Afrika sagt man: Es braucht ein Dorf, um ein Kind groß zu ziehen. Bauen sie sich schon früh ein Unterstützungsnetz auf: Großeltern, Geschwister, ein Babysitter, eine Freundin, ein Freund, ...

## **Wichtig für die Qualitätszeit ist die Qualität**

Es kommt nicht so sehr darauf an, dass dieses Qualitätszeit tatsächlich häufig stattfindet. Vielleicht finden Sie dafür nur einmal im Monat Zeit. Wichtig ist, dass diese Zeit, dieses Zusammensein eine besondere Qualität hat. Wenn dort Dinge passieren, die spannend sind, belebt das die Beziehung und die Sexualität. Auch diese hat sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert. Und nicht selten treffen nun unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Darüber ins Gespräch zu kommen, die Sexualität behutsam wieder aufzunehmen, das ist eine wichtige Aufgabe, die jetzt ansteht.

Einerseits ist eine gute Paarbeziehung von großer Bedeutung für die Entwicklung des Kindes. Auf der anderen Seite ist das neu entstandene Familiensystem mit Kind auch eine große Ressource für die Paarbeziehung. Die Aufgabe und Freude ein Kind groß zu ziehen, ist wunderbar und schafft eine neue, tiefe Verbundenheit.



# Familienrituale entwickeln

Diese gilt es, partnerschaftlich zu gestalten. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihnen wichtig ist für ihr Familienleben. Wer übernimmt welche Aufgaben in der Betreuung und im Haushalt? Wo sind für uns „heilige“ Familienzeiten? Zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, der Sonntagmorgen, ...

Entwickeln Sie gemeinsam ihre Familienrituale. Hilfreich dabei kann es sein, sich vorzustellen: Mein Kind ist 20 Jahre alt. Es ist erwachsen und erzählt einem Freund/ einer Freundin: „Es war schön, dass bei uns zu Hause ...“ „Es hat mir gut getan, dass wir immer ...“

Eine partnerschaftliche Zweierbeziehung kann zu einem zufriedenstellenden und beglückenden Familienleben beitragen. So können Sie miteinander den Stürmen des Lebens begegnen.

Wenn der Stress dann doch zu groß wird, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Eine gute Möglichkeit dazu sind Beratungsstellen, wo sie individuell und in vertraulichen Gesprächen mit Hilfe von Fachkräften ihre Probleme angehen können.

Familienbildungsstätten bieten die Möglichkeit, im Austausch mit anderen Eltern und durch Impulse, Anregungen für die Gestaltung des Familienlebens zu bekommen. Dort wird beispielsweise ein Elternfrühstück mit Kinderbetreuung angeboten zum Thema: „Eltern sein – Paar sein“, bei dem die oben genannten Themen zur Sprache kommen. Oder nutzen Sie das Angebot zum Valentinstag.

Und wenn es sehr in der Kommunikation hakt, kann ein Kommunikationskurs „KEK“ (konstruktive Ehe und Kommunikation) hilfreich sein.

Lassen Sie sich von der Faszination des Neugeborenen, der Kraft des Anfangs hineintragen in ein zufriedenes und

beglückendes Familienleben , in dem auch die Paarbeziehung lebendig bleibt.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte und liebevolle Weihnachtszeit!

---

**Haben Sie selbst eine Frage** an unsere Expertinnen im Familienrat? Dann schreiben Sie uns bitte: [redaktion@in-gl.de](mailto:redaktion@in-gl.de)

## **Weitere Beiträge zum Thema**