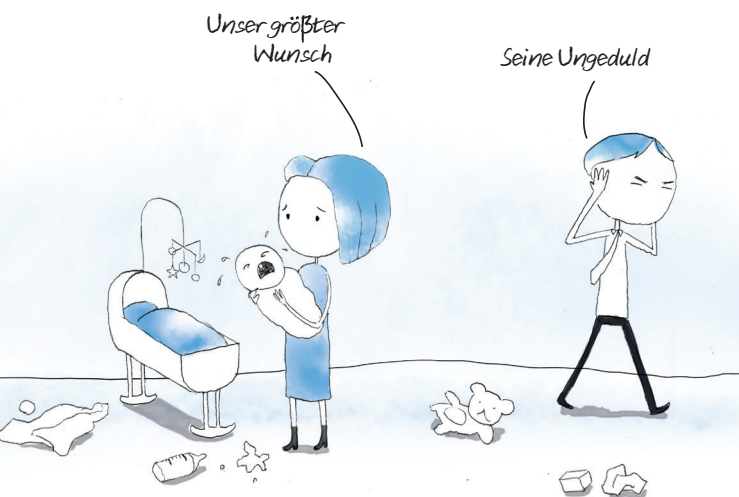


Miteinander statt gegeneinander oder auseinander.



” Aus den Erzählungen eines Paares:

„Unser Traum ist zerplatzt, und wir wissen nicht einmal genau, wieso es so gekommen ist.“

„Wir haben aus Liebe geheiratet“, berichtet das junge Paar, das in die Beratungsstelle gekommen ist. „Die ersten Jahre unserer Ehe waren auch wirklich schön. Unser Kind war ein Wunschkind. All unsere Träume von einem glücklichen Familienleben schienen in Erfüllung zu gehen, als unser Sohn geboren wurde. Doch nun sieht alles ganz anders aus. Wir haben uns auseinander gelebt. Jeder von uns ist unzufrieden, wir haben uns kaum noch etwas zu sagen. Und, wenn wir doch mal miteinander reden, geraten wir allzu schnell in Streit, überhäufen uns gegenseitig mit Vorwürfen. Unser Traum ist zerplatzt, und wir wissen nicht einmal genau, wieso es so gekommen ist. Wir haben keine Ahnung, wie und ob es mit uns als Paar, als Familie weitergehen soll.“

„85% der Paare, die das erste Kind bekommen, haben mit der neuen, total veränderten Situation Probleme.“

In der Beratung haben wir erfahren, dass wir kein Einzelfall sind. Eltern zu werden, Familie zu sein statt ein Liebespaar, Verantwortung zu haben für ein Kind, das ist für viel mehr Paare eine härtere Belastungsprobe als man auf den ersten Blick sieht. Zu hören, dass 85% der Paare, die das erste Kind bekommen, mit der neuen, total veränderten Situation Probleme haben, hat uns entlastet. Es lag also offensichtlich nicht an unserer mangelnden Liebesfähigkeit, dass wir dem Idealbild der Rundum-Sorglos-und-Glücklich-Familie nicht entsprachen.

Nachdem wir unsere Zweisamkeit vor dem Kind mal mit dem Familienleben verglichen haben, ist uns auch klar geworden, dass bei aller Freude über das Baby Enttäuschungen beinahe unvermeidlich waren. Was vorher für uns beide zur Verfügung stand, musste nun für drei reichen, wobei das Baby natürlich zeitweise sehr viel beanspruchte. Jeder von uns Erwachsenen hatte einen Verlust von Zeit, Geld, Raum, Energie und Zuwendung des anderen zu verkraften und zugleich mehr an Verantwortung und Arbeit zu tragen

Es kam hinzu, dass wir, die wir uns vorher als Gleichberechtigte auf Augenhöhe begegnet waren, plötzlich in das traditionelle Rollenmuster rutschten, was uns beiden zu schaffen machte. Der Mann schuftet im Beruf und bringt das Geld nach Hause, die Frau kümmert sich um Kind, Haushalt, Familie, ohne eigene Einkünfte zu haben. Jeder war neidisch auf den anderen, was dazu führte, dass keiner die Leistung des anderen anerkennen und die spezielle Belastung des anderen verstehen konnte.

„Wir mussten es geradezu üben, auf das zu schauen, was jeder selbst, was der andere und was wir als Paar gut machten – und das dann auch zu sagen.“

Es war ein Wendepunkt in unserer Beziehung, als jeder von uns – fast ohne Vorwurf – die eigene Enttäuschung und auch die eigenen Bedürfnisse benennen konnte. „Ich wünsche mir so sehr, dass du anerkannt, was ich den ganzen Tag über tue, und dass ich mal Zeit für mich ganz allein habe.“ „Ich wünsche mir, dass wir Zeit für uns beide haben und dass du meine Art, mit dem Kleinen umzugehen akzeptierst, auch wenn ich`s anders mache als du.“

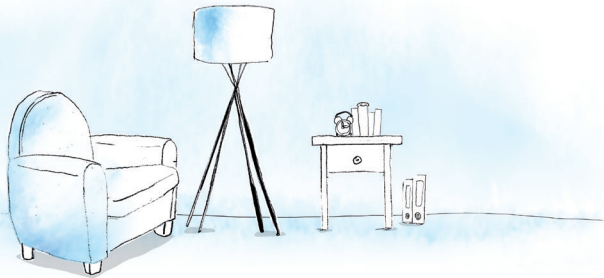
Wir mussten es geradezu üben, auf das zu schauen, was jeder selbst, was der andere und was wir als Paar gut machten, und das dann auch auszusprechen. Aber es hat geholfen, es hat die Stimmung gewaltig verbessert. Und dann war auch wieder die Grundlage da, unsere verschiedenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu akzeptieren und sie einander soweit möglich zu befriedigen. Es gibt jetzt den Samstagmorgen als freie Zeit für mich als Frau; das ist zugleich die ganz spezielle Vater-und-Sohn-Zeit. Und es gibt einen Abend am Wochenende, an dem wir einen Babysitter engagieren, um als Paar gemeinsam etwas zu unternehmen. Nachdem wir das so eingestielt hatten, hatten wir auch wieder mehr Spaß an der Zeit zu dritt und mehr Ideen, etwas Schönes daraus zu machen. Endlich konnten wir mal wieder miteinander lachen!

„Wir haben problemfreie Gesprächsräume geschaffen.“

Seitdem wir darauf achten, wie wir miteinander reden, gelingt es uns auch wieder besser, und wir suchen häufiger die Gelegenheit dazu. Statt dem anderen einen Vorwurf um die Ohren zu hauen, versuchen wir herauszufinden, welcher eigene Wunsch dahinter steckt und formulieren ihn dann auch. Kommt natürlich viel besser an und hat dann auch eher Aussicht, gehört zu werden. Außerdem haben wir „problemfreie“ Gesprächsräume geschaffen: bestimmte Zeiten, in denen wir einander einfach nur erzählen, was uns beschäftigt, was wir erlebt haben, ohne es zu problematisieren oder bearbeiten zu wollen. Ist schon eigenartig, solche Gesprächszeiten heute extra einrichten zu müssen, wo wir doch früher ganze Nächte hindurch miteinander reden konnten. Doch ohne solche ausdrücklichen Verabredungen bestünde im Moment noch die Gefahr, dass alles wieder einschläft oder von anscheinend Wichtigerem verdrängt wird. All dies scheint sich positiv auch auf unser Sexualleben auszuwirken...

„Wie sehr sind wir geprägt von dem, was unsere Eltern uns „vorgemacht“ haben?“

Inzwischen sind wir sogar soweit, uns an ein besonders heikles Thema zu wagen, nämlich über eine Neuaufteilung der Familien- und der Berufsarbeit zu verhandeln. Dabei wird uns allmählich klar, wie sehr wir geprägt sind von dem, was unsere Eltern uns „vorgemacht“ haben. Überhaupt scheint das, was wir als Kinder in unseren so unterschiedlichen Familien erfahren haben, wesentlich mehr in unser jetziges Erwachsenenleben hineinzuwirken, als wir für möglich gehalten haben – und als uns lieb ist.



„Alte Konflikte aus unseren Herkunftsfamilien schwappen nun plötzlich – störend und verstörend – in unsere Partnerschaft hinein.“

Jetzt, wo wir selbst Eltern sind und auch den anderen in der Rolle als Vater bzw. Mutter erleben, merken wir zu unserer Bestürzung, dass wir manchmal miteinander umgehen, als seien wir kein erwachsenes Liebespaar, sondern Vater und Tochter oder Mutter und Sohn. Und manche alten Konflikte aus unseren Herkunftsfamilien, die wir doch längst hinter uns gelassen glaubten, schwappen nun plötzlich störend und verstörend in unsere Partnerschaft hinein. Wenn ich als Frau auf einmal alles Mögliche für ihn regele, als sei er noch ein kleiner Junge, der das nicht selbst kann – und er das zulässt, vielleicht sogar erwartet und genießt. Wenn er mich anherrscht, als sei ich ein kleines unartiges Mädchen, und ich mich daraufhin beleidigt in die Schmollecke zurückziehe, mir aber heimlich schwöre, es ihm bei nächster Gelegenheit heimzuzahlen. Und... und... und... Ehrlich, sich bei solchem Verhalten zu ertappen, ist ziemlich ernüchternd. Zum Glück sind wir inzwischen soweit, dass wir dann manchmal auch darüber lachen können.

Immer wieder hilft uns die Beratung zum einen, die verschiedenen Ebenen auseinander zu halten und aus unangemessenen Verhaltensmustern auszusteigen (was wiederum unserer Sexualität gut tut). Sonst würde, so fürchten wir, die Ebene der gleichberechtigten Partnerschaft unter erwachsenen Liebesleuten allzu leicht verloren gehen. Zum anderen hilft die Beratung, uns immer klarer darüber zu werden, wie wir beide unsere Liebesbeziehung leben und unser Familienleben gestalten wollen – miteinander.“

Literaturtipp:

Eva Tillmetz, Peter Themessl: Eltern werden – Partner bleiben. Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs. Kösel, München 2004

Hans Jellouschek: Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen. Herder, Freiburg 2009

Dagmar Kumbier: Sie sagt, er sagt. Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf. Rowohlt, Reinbek 2006

Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: www.efl-beratung.de sowie unter www.zeit-zum-reden.com

Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung

Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung, ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

Impressum:

Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck



Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln finden Sie in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns
unter www.onlineberatung-efl.de



**Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung**

Scannen und
mehr erfahren:

