



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## ÜBERLEBEN ALS JUNGE ELTERN

Dave und Elli sind seit sechs Monaten glückliche Eltern. Schnell stellten sie fest, diese wunderbare Erfahrung verändert alles: Tagesstruktur, Freizeitgestaltung, Gesprächsthemen, die emotionale Auslastung. Um nach der Geburt mit ihrer Paar-Beziehung nicht auf Babypause zu gehen, haben sich für sie folgende Tipps bewährt:

1. Auf das körperliche Wohlbefinden, gutes Essen und ausreichend Schlaf achten. Das klingt supersimpel, aber während man sich gut um die körperlichen Bedürfnisse des Babys kümmert, vernachlässigt man leicht seine eigenen. Die Frage »Was würde dir jetzt guttun?« ist hier hilfreich und kann dazu beitragen, den anderen zu entlasten oder ihm eine Pause zu ermöglichen.
2. Im Gespräch über euch als Paar bleiben. In den ersten Wochen ist es schwierig, über etwas anderes als das Baby zu reden, aber irgendwann gelingt es, auch wieder über andere Dinge zu sprechen, über die Arbeit, Wünsche und Sorgen. Das wirkt sehr befreiend für die Partnerschaft und rückt die Paarbeziehung in den Fokus.
3. Die wenigen Momente zu zweit zelebrieren. Kuschneln, ein Essen bestellen, sich mit einer Massage verwöhnen, Gesellschaftsspiele – auch wenn sie kürzer sind als früher. Ein Film lässt sich über zwei bis drei Abende verteilen. Ein Abendspaziergang mit schlafendem Baby im Tuch oder Kinderwagen ist dagegen immer drin und sorgt für Zeit zum ungestörten Reden und für Bewegung an der frischen Luft.
4. Sich nicht verrückt machen lassen. Manche Paare sind zahllosen Ratschlägen ihres Umfelds ausgesetzt. Fakt ist aber, dass es mehr als einen Weg gibt. Man muss die individuelle Lösung finden, sie ausprobieren, eventuell scheitern und wieder neu beginnen. Wichtig ist dabei, stets hinter dem Partner zu stehen.

Einen Fokus auf die Paarbeziehung zu legen, macht auch die neuen Herausforderungen mit Kind schöner. Die Beziehung wächst am Elternsein, und das wiederum hat positive Auswirkungen auf das Baby.

## NEXT LEVEL

### FÜR MEINE BEZIEHUNG:

*Sprecht darüber, wie eure Beziehung trotz Kinder den Fokus behalten kann.*

A grid of 20 rows and 10 columns of dots, intended for a reader to write their own notes or reflections.