



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

VERÄNDERUNGEN, DIE DIE BEZIEHUNG HERAUSFORDERN

Vor Kurzem hat mir eine Kollegin etwas erzählt, das mich sehr geschockt hat: In einer Gottman-Studie wurde herausgefunden, dass 67% aller Paare, die ein Kind bekommen, innerhalb der ersten drei Lebensjahre ihres Kindes sehr unglücklich werden. Nur 33% sind nach dieser Anfangszeit noch zufrieden miteinander. Das fand ich echt heftig.

Wir selbst bekamen vor 1,5 Jahren unseren ersten Sohn. Nichts hat unsere Ehe bisher so herausgefordert wie diese Veränderung. Aber auch die vier Umzüge, drei Jobwechsel oder die Phase, in der mein Mann psychisch angeschlagen war oder ich gesundheitlich zu kämpfen hatte, forderten unsere Beziehung heraus. In die Veränderung durch unser Elternwerden möchte ich euch kurz hineinnehmen:

Der erste Faktor ist in den meisten Fällen die Vorbereitung auf die Veränderung. Da hat man mit der Schwangerschaft ein absehbares Zeitfenster. Mein Mann und ich sind im Blick auf Umbrüche sehr unterschiedlich. Ich bin eher zurückhaltend und vorsichtiger in der Vorfreude, will genau wissen, was auf mich zukommt. In Erwartung unseres Sohnes wollte ich mich gut vorbereiten. Dave dagegen liebt alles Neue. Das lässt ihn richtig aufblühen. Im Hinblick auf die Geburt war er voller naiver Vorfreude. Einander in unserer Unterschiedlichkeit anzunehmen ist für uns schon lange ein Thema. Da hilft es uns, über das zu reden, was uns beschäftigt und wie es uns geht. Für Dave war es dabei wichtig, neben den Sorgen, die ich mir machte, auch von mir zu hören, dass ich mich auch auf unseren Sohn freue und ich mir richtig gut vorstellen kann, dass er ein super Papa wird. Gesprochen hatte ich anfangs nur über meine Fragen und Sorgen. Und da kam bei Dave ein falsches Bild an. So gut, dass er nachgehakt hat.

Als wir dann unseren kleinen Sohn in den Armen hielten, waren wir zunächst in einer richtigen Glücksblase. Das waren echt aufregende und schöne Tage. Bei mir durchmischt mit vielen Tränen durch die heftige Belastung. Aber auch mit den schönsten Glücksgefühlen.

Dann kam der Prozess, in dem man sich an die veränderten Umstände gewöhnt. Auch da sind wir wieder unterschiedlich. Nach Eintritt der Veränderung stürzte ich mich mit Schwung in die neue Aufgabe des Mamaseins. Wir hatten vorher besprochen, dass Dave auf jeden Fall auch mit an der Erziehung und Care-Arbeit beteiligt sein will. Wir haben da bald schon gut harmoniert. Dabei bemerkte ich leider nicht, dass ich Dave ein bisschen aus dem Blick verloren hatte, seine Bedürfnisse traten für mich in den Hintergrund, Zeiten zu zweit waren kaum noch vorhanden. Für Dave war das ein echter Gefühlsdämpfer. Zum Glück hat er mir gesagt, wie es ihm ging.

Da ich ihn auf keinen Fall zurücksetzen, sondern ihm weiter meine Liebe zeigen wollte, musste ich neue Wege finden. Denn alles Körperliche ging für mich anfangs gar nicht. Sowohl wegen der Nachwirkungen der Geburt als auch wegen meines ohnehin schon übermäßig bedienten Nähebedürfnisses durch die ständige Nähe zu unserem Sohn. Da hatten wir dann direkt ein paar Ideen. So hat John z. B. nachts immer bei Dave geschlafen, damit ich ein paar Stunden ohne Berührung war. Tagsüber bevorzugten wir Kinderwagen oder Stubenwagen statt einer Trage. Kleine Veränderungen, damit es mir wieder möglich war, Dave meine Liebe körperlich zu zeigen, ohne meine Grenzen ständig zu überschreiten. Der Schlüssel, um trotz Veränderungen nah beieinander zu bleiben, ist für uns das ehrliche Gespräch über unsere Gefühle, Gedanken und Wünsche.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wie habt ihr es in euren Veränderungen geschafft, nah beieinander zu bleiben?

von Elli Kegler

Weitere Artikel: familylife.de/five