

Eltern werden – Paar bleiben?!

Eine stabile Partnerschaft ist für viele Menschen ein zentraler Wert für ein glückliches Leben. Sie erfüllt die menschlichen Grundbedürfnisse nach Geborgenheit, Sicherheit und Nähe und wirkt Einsamkeit und Isolation entgegen.

Ein Kind als Krönung der Beziehung? Wenn sich ein Paar entscheidet, eine Familie zu werden und dann das Glück hat, dass es mit dem Kinderwunsch klappt, beginnt eine neue Lebensphase. Unzählige wunderbare und magische Momente helfen Eltern, einen Umgang mit chronischem Schlafmangel und herausfordernden Alltagssituationen zu finden. Doch was ist, wenn das plötzlich nicht mehr reicht und man das Gefühl hat, die (Paar-)Beziehung sei aus dem Gleichgewicht geraten? Wenn man plötzlich feststellt, dass der Partner ganz andere Ansichten hat in Bezug auf die Kindererziehung? Oder Frau und Mann sich uneinig sind bezüglich der Aufgabenverteilung? Es schwerfällt, einander Wertschätzung zu zeigen, für das, was im Alltag gelingt?

Wenn aus Paaren Eltern werden, ist dieser Übergang mit vielen Veränderungen verbunden. Nicht nur die zukünftigen Eltern und das (un-)geborene Kind, sondern auch die jeweiligen Berufs- und Sozialkontexte müssen sich neu organisieren und finden. Doch wie kann das gelingen? Sich Zeit nehmen, sich über die eigene Befindlichkeit austauschen ist sicher hilfreich. Wie geht es uns als Mutter/Vater? Wie als Partnerin, als Partner? Welche (unterschiedlichen) Wünsche und Bedürfnisse haben wir? Wie finden wir einen Umgang damit, wenn diese verschieden sind? Können wir zusammen Lösungen erarbeiten, damit jede/r auf seine Kosten kommt? Im Gespräch können Ideen gesammelt und Vereinbarungen getroffen werden, wie Frau und Mann neben ihrer (neuen) Rolle als Eltern auch wieder als Partner miteinander in Beziehung sein können.

Es lohnt sich in jedem Fall, gemeinsam an einer tragfähigen Partnerschaft zu arbeiten, denn sie ist eine wichtige Stütze für eine langfristig gelingende Elternschaft – und zufriedene Partner und Eltern wirken sich positiv auf das Wohlergehen ihrer Kinder aus!

Monika Holm/Ökumenische Ehe- und Paarberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal
www.eheberatung-wohlen.ch , Tel. 056 622 92 66