

## Wenn Paare Eltern werden

Mit der Geburt des ersten Kindes beginnt für jede Partnerschaft ein neuer Lebensabschnitt. Das Liebespaar von einst ist nicht mehr alleine, aus dem Paar ist eine Familie geworden. Nichts ist mehr wie vorher. Der Alltag muss neu organisiert werden und die Rollen von Mann und Frau verteilen sich anders. Die Aufgaben als Eltern müssen zuerst erlernt werden. Es entwickeln sich neue Bedürfnisse und Verpflichtungen.

Viele Paare denken, sie sind gute Eltern wenn sie 24 Stunden für ihre Kinder da sind. Sie realisieren aber bald, dass die Kinder sehr viel Energie von ihnen benötigen. Es gibt Phasen mit Dauerstress und schlaflosen Nächten. Sie stellen vielleicht auch fest, dass ihr Kind zwar die Beziehung bereichert, diese aber auch immer wieder vor neue Herausforderungen stellt.

Wir meinen, wenn Eltern sich als Paar Zeit nehmen und zu sich selber schauen, ist dies auch für die Kinder am besten. Damit ein Paar seine Liebe bewahren und sich gegenseitig Halt und Unterstützung geben kann, braucht es regelmässige Gespräche und Zeit für die Partnerschaft. Oft fehlt diese Zeit im Alltag, weil sich fast alles um die Kinder, die Arbeit, den Alltag dreht. Wichtig ist, sich immer wieder vor Augen zu halten, dass die Erziehung eine zeitlich begrenzte Phase im Leben eines Paares ausmacht. Es braucht Gemeinsamkeiten in der Partnerschaft wie z.B. Konzertbesuche, Gespräche führen, sportliche Aktivitäten, Ausflüge, kinderfreie Wochenenden etc., die regelmässig gepflegt werden. Dies lohnt sich, denn Kinder wünschen sich Eltern, die sich auch als Paar glücklich fühlen.

Zu diesem und weiteren Themenkreisen bieten wir Beratungen und fachliche Unterstützung an. Unsere Erfahrung zeigt, dass Paare, die frühzeitig eine Beratung in Anspruch nehmen, ihre Chance erhöhen, eine Veränderung in ihrer Beziehung zu bewirken.

### Literatur:

Paarbuch für Eltern, Brigitte Wilmes-Mielenhausen, Gräfe+Unzer 2003  
Beziehungskrisen, Guy Bodenmann, Hans Huber Verlag 2002  
Stress und Partnerschaft, Guy Bodenmann, Hans Huber Verlag 2001