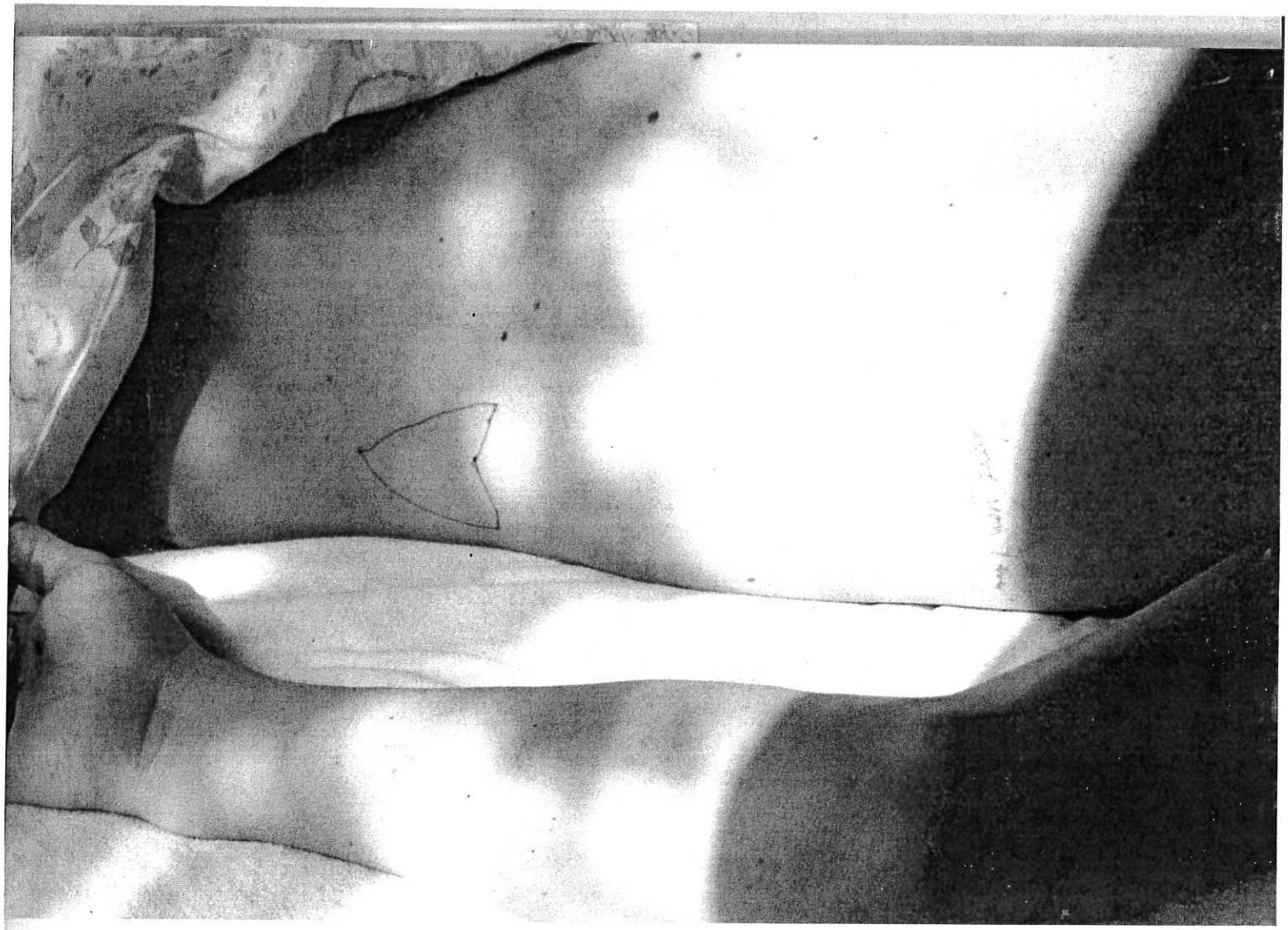


Und wo bleibt die Liebe?

Jede Beziehung verändert sich, wenn Kinder da sind. Wie schafft man es, dass die Liebe sich im Eltern-Alltag nicht verflüchtigt? Unser Autorenpaar schreibt über eigene Erfahrungen.

TEXT OKKA ROHD UND PETER PRASCHL

FOTOS DALIAH SPIEGEL

Sie sagt:

Es fängt gut an. Ich nehme seine Hand und schiebe meine kalten Füße zwischen seine Beine, er flucht kurz und lacht, dann gibt er mir einen Kuss und macht das Licht aus. Wir könnten jetzt schlafen. Oder vielleicht mal wieder nicht schlafen. Aber da höre ich es auch schon: taps, taps, taps, Papaaa, Milch, Mamaaa, Arm. Wie so oft zwischen Mitternacht und ein Uhr morgens krabbelt unsere Tochter zu uns ins Bett. Dann liegen 92 Zentimeter Kind zwischen uns, innig geliebtes Kind, aber Kind. Hinreißend, muffig, schlafwarm, außerordentlich talentiert als menschlicher Kreisel. Schwer zu sagen, was ich mehr vermisse: die Romantik oder den Schlaf.

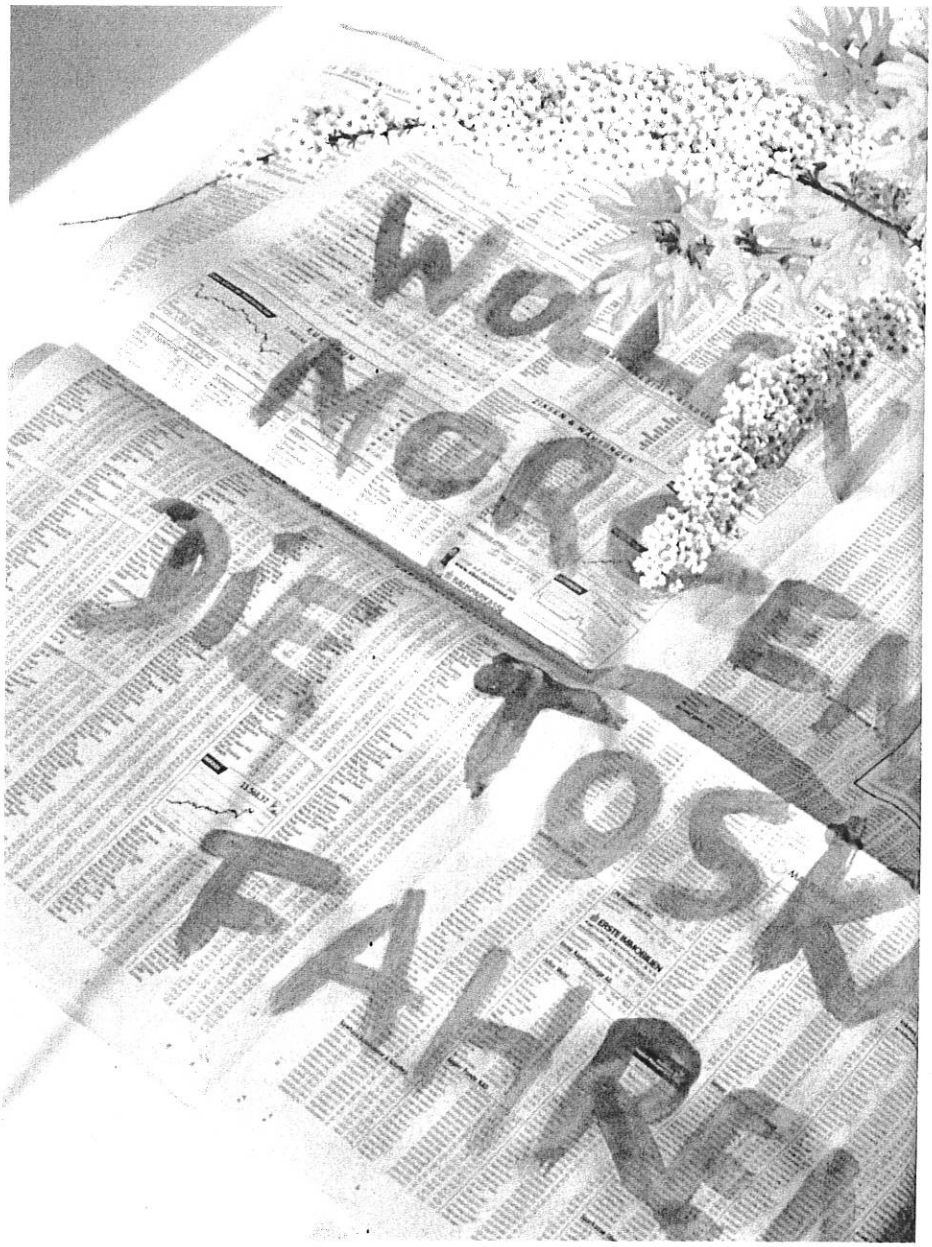
Nein, das soll keine Klage sein. Wir haben schon viele schöne, gute Dinge gemeinsam gemacht, aber nichts auch nur annähernd so Gutes wie dieses Kind. Es macht mich glücklicher als ich je dachte, dass mich etwas glücklich machen kann, und ihm geht es nicht anders.

Trotzdem hat dieses Kind alles verändert, uns verändert. Als würde man nicht mehr an Land, sondern an Bord eines Schiffes stehen. Mit der Zeit bemerkt man das Schwanken nicht mehr, aber die Wellen sind noch da: auf und ab, mal mit ruhiger See, mal mit Sturm. Manchmal sieht man den Horizont und der Ausblick ist so schön, dass man den Atem anhalten muss. Manchmal sieht man kein Land mehr, nirgendwo, man kann bloß versuchen, nicht unterzugehen. Als mich eine Freundin neulich fragte, was das Elternsein eigentlich mit der Liebe anstellt, habe ich

WIE ÜBERSTEHT MAN ALS PAAR GUT DAS ERSTE JAHR?

ANITA VON ENDE
DOULA/GEBURTSBEGLEITERIN

„Gerade in den ersten Monaten nimmt die Erfüllung der Bedürfnisse eines Babys eigentlich die komplette Zeit ein. Viele frischgebackene Eltern sind von dieser Fremdbestimmtheit überwältigt und haben das Gefühl, dies bleibe für immer so. Aber keine Angst: Nach und nach wird das Baby weniger Zeit beanspruchen, und nach dem ersten Jahr sieht es schon wieder ganz anders aus. Darum darf man sich ruhig ganz auf die neue Aufgabe des Elternseins einlassen und jede Phase genießen, wie sie ist. Was die Sexualität betrifft, sollte die Frau den richtigen Zeitpunkt bestimmen dürfen, wenn sie wieder bereit dafür ist. Für einige Frauen ist es anfangs schwierig, sich auf Sex einzulassen mit ihrem Körper, an dessen Brust gerade noch das Baby getrunken hat. Wichtig ist, in Kontakt zu bleiben und offen miteinander zu sprechen. Und es ist unbedingt ratsam, sich für alles die Zeit zu lassen, die es braucht und dann, wenn es wieder möglich ist, bewusst kinderfreie ‚Dates' einzuplanen."



PORTRAIT: EROL GURIAN

„Oh, ich liebe ihn sehr, mehr denn je, ich komme nur so schrecklich selten dazu" geantwortet und gelacht. Aber so richtig witzig ist das natürlich nicht.

Wir streiten kaum je über die großen Dinge, aber häufig über kleine. Manchmal habe ich schlimmen Schlafneid, ich wache schon auf, wenn das Kind sich bloß umdreht, er wacht erst auf, wenn das Kind auf seinem Gesicht sitzt und schläft danach sofort wieder ein. Nichts, was ich ihm vorwerfen könnte, aber wem sollte ich es bitte sonst vorwerfen? Manchmal bin ich stinksauer, dass er nie, nicht ein einziges verdammtes Mal den Kaffee nachfüllt, aber immer eine Überschwemmung verursacht, wenn er Kaffee kocht. Kleinigkeiten, Kleinlichkeiten. Manchmal bin ich sauer, weil alles an mir hängen bleibt, die Wohnung, die Wäsche, die Urlaubsplanung, weil er nicht mitbekommt, was ich alles mache und tue (ich wollte nie zu jemandem werden, der den Alltag aufrechnet, vor allem, weil er dann zurückrechnet und ich unterm Strich viel schlechter abschneide, als ich immer behaupte). Manchmal fühle ich mich allein gelassen. Manchmal erschrecke ich über mich selbst und darüber, wie ungnädig, pingelig und unentspannt ich bin, mit ihm, mit mir, mit dem Rest der Welt. Manchmal schäme ich mich, weil ich vor Müdigkeit und Erschöpfung heulen könnte (und heule), obwohl ich nie so glücklich war wie jetzt mit diesem Kind, und obwohl es so dramatisch ja nun auch nicht ist. Aber manchmal fühlt es sich eben doch dramatisch an, weil es nie mal gut ist und nie genug, weil immer noch irgendetwas ist: Geld verdienen, Wäscheberge schrumpfen, krankes Kind zum Arzt bringen, gesundes Kind zum Impftermin,

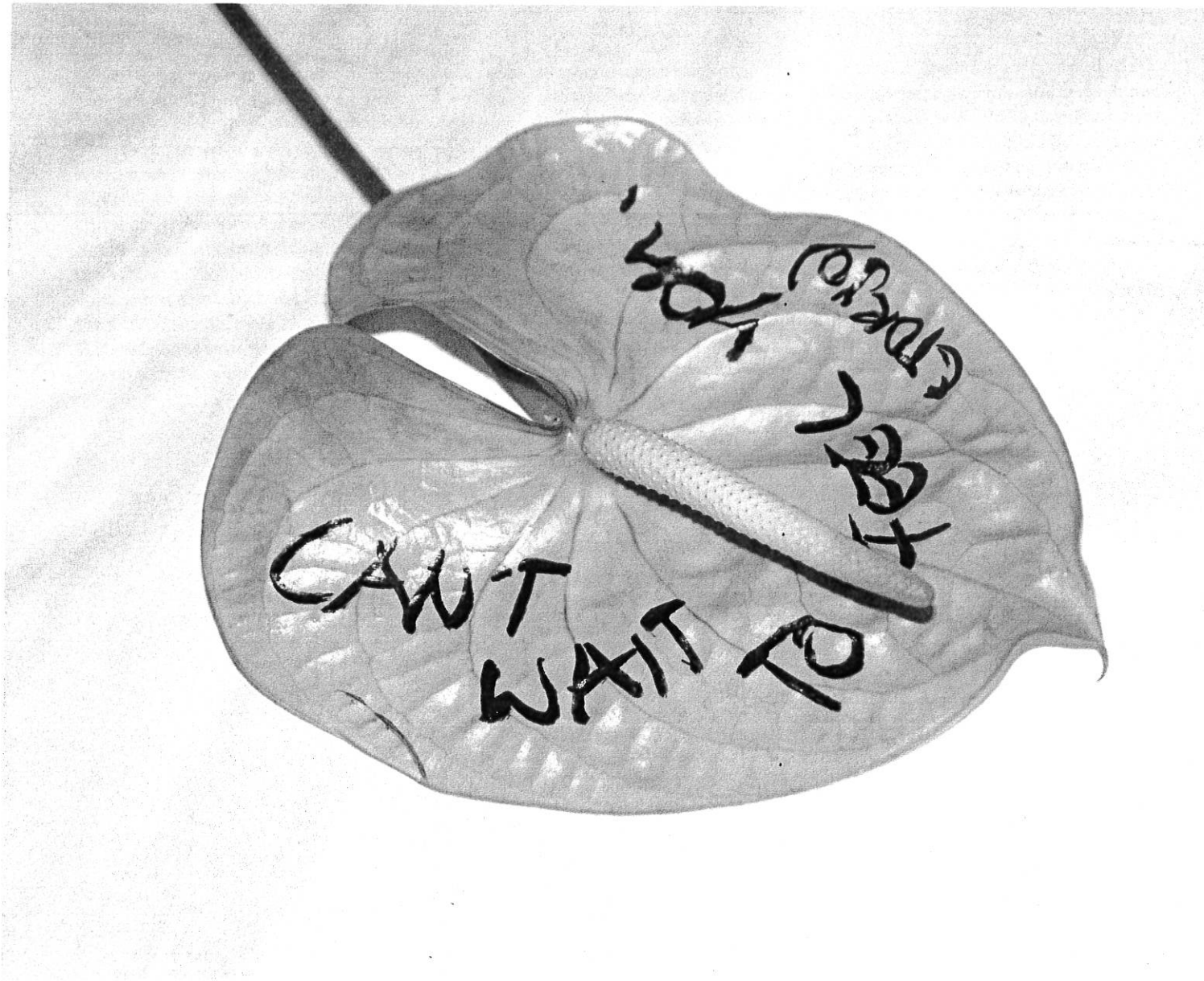
DAMIT DIE LIEBE NICHT EIN WEITERER PUNKT AUF DER ENDLOSEN ELTERN-TO-DO-LISTE WIRD: SICH ÖFTER AUSZEITEN GÖNNEN.

WAS SIND ECHTE ALARMZEICHEN IN EINER BEZIEHUNG?

GUY BODENMANN
PAARTHERAPEUT

„Wenn Partner anfangen, häufig aneinander herumzunörgeln und insgesamt weniger großzügig und tolerant werden, was die Wünsche, Meinungen, Bedürfnisse und das Verhalten des anderen betrifft. Wenn einen also vieles am anderen zu stören beginnt. Damit geht oft eine Abnahme von positivem Verhalten dem anderen gegenüber einher, man zeigt weniger Interesse am Partner, geht weniger liebevoll auf ihn ein, überrascht ihn seltener mit netten Gesten und Geschenken. Zärtlichkeit, unvermittelt zeigen, dass man den anderen mag, das verschwindet fast ganz. Man geht sich mehr aus dem Weg und sucht weniger die Gemeinsamkeit. Nach diesen ersten Anzeichen ist es nur noch ein kurzer Weg zu handfesten Spannungen und Konflikten."

PORTRAIT: PRIVAT



SICH BERÜHREN, UMARMEN, KÜSSEN – GERADE ELTERN SOLLTEN DARAUF ACHTEN, DASS ZÄRTLICHKEITEN NICHT VERKÜMMERN.

Dienstreise, selber krank werden, Deadline einhalten, Kühlschrank auffüllen, Abendessen kochen, zum Elternabend gehen. Manchmal macht es mich traurig, wie viele unserer Abende wir in unseren Sofaecken verbringen, im Halbschlaf, Ganzschlaf oder mit Computer auf dem Bauch, noch Zeug erledigend. Manchmal habe ich Angst, dass unsere Liebe zu einem weiteren Punkt auf der endlosen To-do-Liste wird. Verdammt.

Und dann gibt es Wochen wie diese. Am Dienstag bin ich für zwei Tage auf Dienstreise nach Hamburg gefahren. Als ich am Nachmittag wieder nach Hause kam, war ich krank, Fieber, Schüttelfrost, das volle Programm. Er musste einen Text abgeben, aber er sagte nichts, er legte mich ins Bett und kümmerte sich um das Kind und machte eine Nachtschicht und ließ mich trotzdem ausschlafen und brachte das Kind zur Kita. Als ich aufstand, hatte er schon die Kaffeemaschine für mich gefüllt, ich musste nur noch auf den Knopf drücken, auf meinem Schreibtisch lag ein Apfel. Ich sah ihm an, wie müde er war, aber er sagte nichts, er fragte bloß, wie es mir ginge und ob er etwas für mich tun könne. Solche Gesten finde ich tausend Mal romantischer als einen Strauß roter Rosen. An solchen Tagen schäme ich mich für meine Zweifel und für mein Gejammere, dann fällt mir auf, dass ich den gleichen Denkfehler wie so oft in meinem Leben mache: immer (oder zumindest viel zu häufig) zu sehen, was da alles nicht ist, was fehlt. Statt zu sehen, was da ist. Es ist so viel.

Manchmal raffen wir uns auf und sind für einen Abend das Paar, das wir früher einmal waren. Er trägt das weiße Hemd, in dem ich ihn so unsagbar sexy finde, ich überlege stundenlang, was ich mir anziehe und ziehe mich

FOTO: DIANA SCHEUNEMANN/GALLERY STOCK

IST ES HEUTE SCHWERER ODER LEICHTER, ALS ELTERN EIN LIEBESPAAR ZU BLEIBEN?

JOACHIM KLATT
VIER KINDER, ZEHN ENKEL, ZWEI URENKEL, SEIT 57 JAHREN MIT ERNA VERHEIRATET.

:

„Sich vom Alltag in einer Beziehung mit Kindern nicht erdrücken zu lassen, war früher schon nicht leicht – heute ist es noch schwieriger. Kinder kommen meist in der Zeit, in der man beruflich am meisten gefordert wird, gleichzeitig arbeiten heutzutage oft beide Eltern. Wir haben auch teilweise tagelang nur über Zettel miteinander verkehrt, weil einer von beiden immer unterwegs war. Als ich neben meinem Beruf auch noch Bürgermeister war, ist meine Frau teilweise sogar auf die langweiligsten Veranstaltungen mitgekommen, nur um Zeit mit mir zu verbringen.
Wichtig: Sich klarmachen, dass man nicht nur Berufstätiger und Vater oder Mutter ist, sondern immer auch Partner. Also: In der wenigen gemeinsamen Zeit Fernseher oder Computer ausschalten, den Haushalt mal ignorieren und sich etwas gönnen! Ein Glas Wein zusammen trinken, reden, Musik hören. Unser Leitsatz war: „Lass nie die Morgensonne eines neuen Tages die Probleme und den Streit des vergangenen sehen." Also auch wenn man müde ist: Alles vor dem Schlafengehen besprechen. Es ist oft nicht einfach, aber man kann es durchhalten. Bei uns gab es in 57 Jahren Ehe immer einen Gute-Nacht-Kuss."

DER BLÖDE HAUSHALT – WIE SCHAFFT MAN ES, DASS NIEMAND DENKT, ER MACHE ALLES ALLEINE?

PROF. DR. DANIELA GRUNOW
SOZIOLOGIN

:

„Wenn man es sich leisten kann: So viel wie möglich outsourcen, eine Haushaltshilfe anstellen, Netzwerke bilden, sich Lebensmittel liefern lassen. Man kauft sich damit Zeit, und die fehlt vielen Eltern füreinander – gerade, wenn sie beide arbeiten. Grundsätzlich sollte man frühzeitig, am besten kurz nach der Geburt, besprechen, wie man sich die Haushaltsarbeiten aufteilen möchte. Zu dem Zeitpunkt erahnt man, wie viel mehr mit einem Kind zu tun ist, aber es haben sich noch keine Muster eingeschliffen. Viele denken, es sei die Mühe nicht wert, über den Haushalt zu sprechen oder gar zu streiten – das zeigen auch unsere Studien dazu. Im Kleinen mag das sein, niemand möchte als Hausdrache dastehen und einen Streit über ungebügelte Wäsche anzetteln. Aber es geht ja um das große Ganze. So wie Eltern über Kinderbetreuung und ihre berufliche Zukunft reden, so sollten sie also auch über den gemeinsamen Haushalt sprechen: Wer macht was? Und schließlich noch ein Rat: Perfekte Eltern zeichnen sich nicht dadurch aus, ein perfekt gesäubertes Zuhause zu haben."

dann doch wieder um, wir gehen essen und kichern und sind beschwipst, wir halten Händchen und teilen uns ein Dessert. Manchmal lockt er mich aus meiner Sofaecke oder ich ihn aus seiner, und es fühlt sich ein bisschen so an wie Verknalltsein mit fünfzehn, hoffentlich erwischt sie uns nicht. Manchmal, gar nicht so selten, zelebrieren wir das Zuhausebleiben mit Filmen und Picknick auf dem Sofa, und es fühlt sich nicht an, als würden wir etwas verpassen. Manchmal schreiben wir uns Briefe oder Postkarten mit der Post, es ist albern, einen Brief zur Post zu bringen, damit sie ihn wieder nach Hause sendet, aber schrecklich schön, einen Brief im Briefkasten zu finden, auf dem Worte stehen, die man sich für die schlechten Tage aufheben kann. Manchmal, wenn gar nichts mehr geht, schicken wir einander weg, ein Tag frei, ohne Hetze, ohne Begründung, meistens habe ich schon nach zwei Stunden schreckliche Sehnsucht, aber das Vermissen tut gut – einen Schritt zurückzutreten, um zu sehen, was ich da eigentlich habe. Manchmal reden wir bis um zwei Uhr morgens, im Dunkeln, das Kind zwischen uns, über das Leben und über uns, was wir vermissen und was wir genießen, was wir uns wünschen und was wirklich nervt. Im Dunkeln kann ich besser sagen, was ich denke, oder wovor ich Angst habe, ich glaube, es geht ihm nicht anders, manchmal heule ich in Nächten wie diesen auch einfach einen Riesenknoten Anspannung weg. Diese Nächte sind selten, ein bisschen zu selten. Es tut so gut, richtig miteinander zu reden, jenseits von bloßer Organisation zu hören, wie es ihm geht, mich sagen zu hören, wie es mir geht. Vielleicht sollten wir diese Nächte planen, statt sie einfach passieren zu lassen, sie sind die beste Liebesversicherung, die ich mir vorstellen kann. Zu wissen, dass sich der Mensch, mit dem man gemeinsam lebt und ein Kind hat, wirklich für einen interessiert, zuhört, hinhört, mitfühlt, zu wissen, dass er mein Zuhause ist, und dass die Liebe nicht verschwindet, sondern auch bloß müde ist.

Das sind wir beide, siebeneinhalb Jahre nach unserem ersten Date, zweieinhalb davon mit einer Tochter, heute, jetzt gerade. Müde, nicht bloß vom selten Durchschlafen, manchmal besorgt, zu selten diplomatisch, zu oft empfindlich, andauernd krank, nicht andauernd glücklich, aber ganz schön oft, herdengewärmt, entzückt, erstaunt, verliebt, in unser Mädchen, ineinander, unser verdammt gutes Leben.

PORTRAITS: SIMEON JOHNKE, KATRIN BINNER

ALS ERFAHRENE MUTTER: WAS HÄTTEN SIE RÜCKBLICKEND ANDERS GEMACHT?

ANNA LUZ DE LEÓN
DREI KINDER, 10, 6 UND 4 JAHRE, BLOGGERIN „BERLINMITTEMOM"

:

„Mein Mann und ich sind eigentlich ganz glücklich damit, wie wir als Eltern von drei Kindern unser Leben als Paar gestalten. Mit drei Kindern ist es natürlich ein höherer logistischer Aufwand, sich freie Abende oder mal ein Wochenende zu zweit zu organisieren. Andererseits sind wir als erfahrenere Eltern heutzutage dabei viel sicherer als damals beim ersten Kind. Meine wichtigsten Tipps, vor allem an Erstlings-Eltern: 1. Seid euch selbst wichtig, als Individuen, als Eltern und als Paar. 2. Traut euch, euch selbst Gutes zu tun, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben und traut euren Kindern zu, mal ein paar Stündchen ohne euch zu verbringen. Es muss ja am Anfang nicht gleich ein Wochenende in Paris sein! 3. Nehmt Hilfe und Unterstützung von Großeltern, Freunden und einem dem Kind vertrauten Babysitter an. Und vielleicht der wichtigste Tipp: Tut all das gemeinsam und redet miteinander. Wenn keiner dem anderen dabei Druck macht oder die Verantwortung für die Beziehungspflege komplett überlässt, findet ihr zusammen auch als Eltern zweisame Momente, Stunden und irgendwann auch wieder ganze Tage als Paar."

WAS SOLLTEN SICH ELTERN FÜR IHR LIEBESLEBEN VORNEHMEN?

DORIS CHRISTINGER
SEXUALTHERAPEUTIN

:

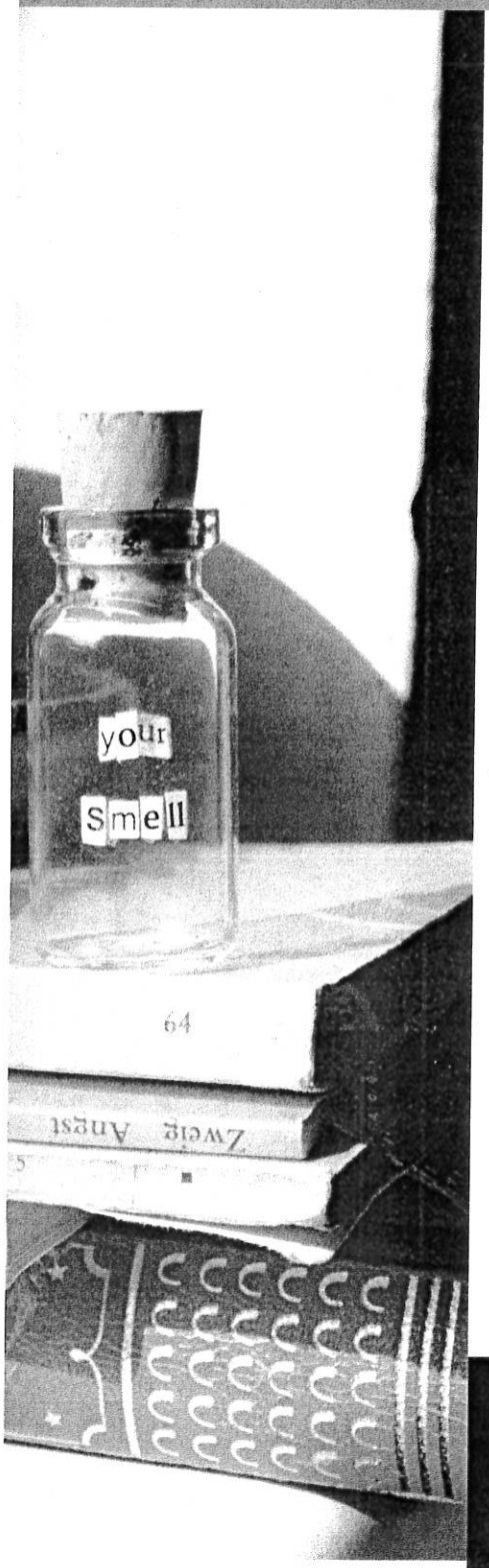
„Das Wichtigste ist, sich nicht nur als Eltern, sondern auch als Liebespaar zu sehen, und dafür brauchen Paare Auszeiten. Optimal ist, das Lieben auf andere Stunden als kurz vor dem Einschlafen zu verlegen. Ich weiß, das ist gerade für Eltern schwer – deswegen bin ich durchaus dafür, sich zum Sex zu verabreden. Für einige Paare mag das absurd klingen, aber gerade mit kleinen Kindern bleibt ja für die Spontaneität wenig Platz. Und zum spontanen Sex kann es trotz einer Verabredung ja immer kommen. Und wenn nicht, ist es für die meisten Paare eine Erleichterung, zu wissen, wann sie sich begegnen. Auch ist allein der Gedanke, ein erotisches Date mit dem Geliebten zu haben, schon sehr erotisierend. Wir haben in unserer Arbeit mit Paaren, die anfingen, sich zum Sex zu verabreden, jedenfalls nur sehr gute Erfahrung gemacht. Grundsätzlich sollten gerade Eltern bedenken: Begehren wird nur entfacht, wenn auch im Alltag viel Platz für Sinnlichkeit, Zärtlichkeit und Erotik ist. Also: Daran denken, sich immer wieder zu berühren, zu küssen, zu umarmen."

Er sagt:

Da ist diese Frau. Die mein Herz noch immer stolpern lässt, von einer Sekunde auf die andere, es braucht noch immer keine besonderen Anlässe dafür. Du siehst so gut aus, sage ich dann, als würde ich sie zum ersten Mal sehen, und eigentlich will ich etwas anderes sagen, es fällt mir bloß nicht ein. Dass ich mich nicht satt schauen kann an ihr, es nicht aufhören soll, ich mich nicht einkriegen kann über ihre Existenz, irgendetwas in dieser Art.

Du bist irre, sagt sie dann. Weil sie Augenringe hat und keine Schminke und noch nicht geduscht hat und ihren Schlunzpulli trägt, sie also nicht gut aussehen kann. Befindet sie. So wie sie oft befindet, dass ich sie nicht lieben kann, weil sie so genervt, zerschossen, unkonzentriert, nicht auf dem Posten, langweilig und weiß Gott was noch alles ist, ein Muttertier, keine, nach der einer sich noch verzehren kann. Ich kann es aber. Es fällt mir leicht. Ich weiß bloß seltener als früher, was ich machen soll, in den Augenblicken, in denen die Liebe mich anspringt. Manchmal versuche ich es damit, sie am Wochenende ins Bett zu schicken, ein bisschen Extraschlaf nach dem Frühstück, oder um

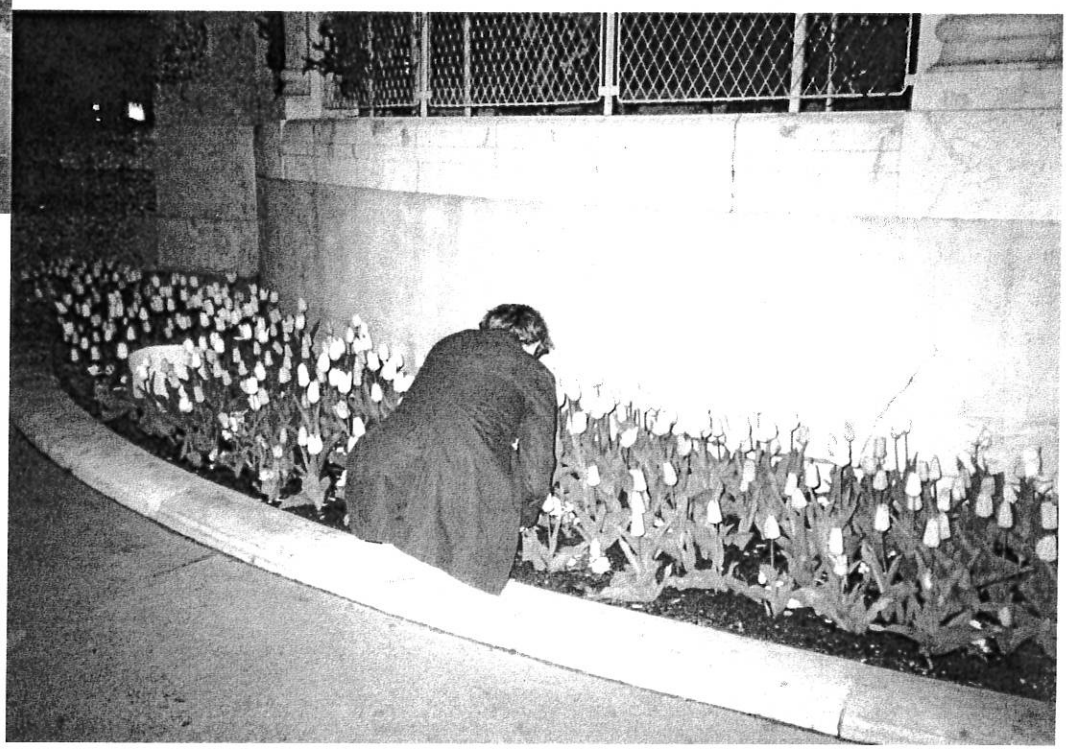
PORTRAITS: VALERIA MITELMAN, MARTIN MISCHKULNIG



acht, gleich nach dem Abendessen. Alleine, ohne mich. Ich befürchte nur, sie versteht die Geste nicht, denkt, ich wolle sie verscheuchen. Dabei will ich ihr nur den größten Luxus schenken, den man Eltern schenken kann: das Nichts. Im Bett liegen, ohne Pflichten, ohne auf etwas achten zu müssen, ohne Verantwortung zu haben, ohne beobachtet zu werden, losgelöst von allem.

So haben sich die Liebesbeweise verändert, seit wir Eltern sind. Früher liefen sie darauf hinaus, so viel Zeit wie möglich miteinander zu verbringen, jeden Tag, jede Nacht. Jetzt bestehen sie oft darin, einander den Rücken freizuhalten. Zeitgeschenke: Ich kümmere mich das ganze Wochenende ums Kind, geh aus, triff dich, hab Spaß. Klar kannst du die Geschichte in London machen, das kriegen wir schon hin. Liebe zu zeigen heißt unter Eltern: dem anderen Gelegenheiten zu verschaffen, durchzuatmen, kurz wieder so sein zu können wie früher – ohne Pflichten, nicht im Dienst, mit der Lizenz, verloren zu gehen, sich verlieren zu dürfen, ein wenig.

Solange man noch keine Kinder hat, weiß man genau, was Liebe ist, wie sie sich ausdrückt und was man für sie tun muss. Man geht miteinander ins Bett, ins Kino, händchenhaltend unterm Sternenhimmel spazieren, gut essen, durch dick und dünn. Mit einem Baby hat man ziemlich wenig Zeit für das alles, keine Kraft, und jedes Date kostet auch den Babysitter-Zuschlag. Das alles kann man halbwegs ignorieren. Nicht so leicht verdrängen lässt sich ein vierter Punkt: dass man unwiderruflich nicht mehr das Paar ist, als das man begonnen hat, man kann sich noch so sehr bemühen, es einander vorzuspielen. Da ist jetzt noch jemand, immer, ein Drittes, das Kind. Selbst wenn man zu zweit in irgendeinem dieser Restaurants sitzt, in die man es früher nicht erst nach ein paar Monaten geschafft hätte, und es zu Hause in seinem Bettchen schläft. Jede Viertelstunde (wenn man ein sehr geduldiger Mensch ist) guckt man nach, ob eine SMS gekommen ist. Und man weiß: Man kann sich jetzt nicht richtig betrinken, sich auch nicht in irgendeinen Hauseingang zum Fummeln verziehen, weil man nicht bis aufs Bett warten will. Die Liebe, die man sich jetzt noch leisten kann (um sich zu beweisen, dass man immer noch mehr ist als nur Mama und Papa), findet in Zeitfenstern statt, nur nach Organisations-Vorlauf, und den Kopf darf sie nie verlieren. Man muss nach Hause, nachsehen, ob es dem Baby gut geht, lass uns aufs Dessert verzichten, wir haben doch noch Eis im Gefrierfach. Aber war Liebe nicht immer das Wilde, Spontane, Leichte in unserem Leben, das, wofür wir kopflos wurden?



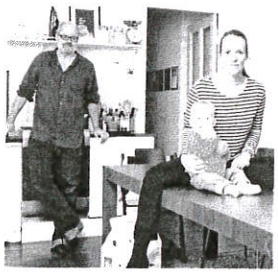
DIE LIEBE VERÄNDERT SICH, SIE HAT ES SCHWERER, WENN KINDER DA SIND. ABER SIE MUSS NICHT WEGGEHEN!

Ich habe schon einmal erlebt, wie die Liebe verschwinden kann, wenn man es nicht schafft, sich darauf einzustellen, wie sehr sie sich durchs Elternwerden verändert. Meine ersten beiden Kinder sind erwachsene Menschen, ihre Mutter und ich haben uns getrennt, als sie sechs und fünf waren. Danach wurde es sofort und bis zum heutigen Tag besser zwischen uns, offensichtlich waren wir sehr viel talentierter darin, bloß Eltern zu sein als ein Liebespaar mit Kindern. Warum es damals zerbrach? Aus den üblichen Gründen. Ich saß den ganzen Tag im Büro und machte eine Art Karriere, sie saß den ganzen Tag zu Hause und machte die Kinder. Im Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität hatten wir uns einer Rollenverteilung unterworfen, die uns zu kleinlichen, quengeligen, unzufriedenen Menschen werden ließ. Sie fragte sich, warum ich sie so alleine ließ mit ihrem Leben (das doch unseres hätte werden sollen), ich fragte mich, warum sie sich für mich und mein Leben nicht mehr interessierte. Irgendwann waren wir einander fremd geworden. Für das Vertreiben unserer Liebe war nicht ich alleine verantwortlich, aber sehr mitverantwortlich, für manches schäme ich mich heute noch.

Diesmal soll es nicht so enden, habe ich mir vorgenommen. Diesmal wollte ich mehr mitbekommen vom Kind, selbst sein erstes Lächeln und seine ersten Schritte sehen, statt mir davon berichten zu lassen. Und ich wollte nicht mehr riskieren, dass wir auseinanderdriften. Also habe ich sechs Monate nach der Geburt unserer Tochter meine Anstellung in einer Redaktion gekündigt, um von zu Hause aus zu arbeiten, in der Nähe unserer Dreimenschenherde: weniger Geld, mehr Familie. Ich bin dankbar, dass das in meinem Beruf möglich ist. Wenn ich darüber nachdenke, wie viele Väter und Mütter Tag für Tag ihre Familien alleine lassen müssen und nichts von ihnen mitbekommen können, wie viele Beziehungen auch deswegen ausbrennen, wird mir ganz klamm.

Seit wir unser Leben so organisiert haben, dass die Anstrengungen und Müdigkeiten gerechter zwischen uns verteilt sind, ist es merklich entspannter. Seit Fanny in der Kita ist, haben wir wieder mehr Zeit nur für uns beide, für Mittagessen zu zweit, einen Kaffee. Unsere Gefühle, die guten wie die schlechten, müssen nicht mehr bis zum Abend warten: Zwischendurch-Umarmungen, Halbstunden-Dates am Küchentisch, Wie-geht-es-uns?-Updates auf dem Sofa. Es ist eine Liebe in kleineren Portionen, eine, die in Zeitfenstern stattfindet, aber es hat ihr sehr geholfen, dass wir ihr ein paar Zeitfenster geöffnet haben. Nur manchmal ist mir das alles zu nahe. Wir bekommen einander ja ständig mit, auch alle Angewohnheiten, die uns aneinander nerven. Wir haben viel Gelegenheit, uns anzuzicken, miteinander kleinlich zu sein. Oder zu streiten. Kann gut sein, dass wir uns manches davon verkneifen würden, wenn wir uns nur abends und an den Wochenenden mitbekämen, wie andere Elternpaare. Andererseits: Bei uns müssen sich die Gefühle nicht stauen. Wenn ich sie nerve, wirft sie es mir an den Kopf, und ich keife zurück, dann geht es wieder. Kurze Gewitter, glaube ich, sind erträglicher als lange Kälteperioden.

Das Beste an diesem chaotischen, manchmal auch zähen Leben, das wir jetzt haben: Ich bekomme so viele Gelegenheiten, sie neu kennenzulernen. Wie warm, albern, verspielt, verkuschelt, achtsam, entschieden sie ist, ich bin mir nicht sicher, ob sie mir (oder auch sich selbst) das alles gezeigt hätte, wenn wir kein Kind bekommen hätten. Wie könnte ich nicht verliebt sein, in sie und in das Leben mit ihr? Es ist so viel reicher, intensiver, wilder geworden in den letzten zweieinhalb Jahren. Ich kann nicht erwarten, herauszufinden, wohin es uns noch trägt.



Okka Rohd und Peter Praschl, Autoren aus Berlin, sind seit fast acht Jahren ein Paar. Und haben seit fast drei Jahren Tochter Fanny.

WAS HABEN SIE UNTERSCHÄTZT, ALS SIE VATER WURDEN?

LUKAS STERCZYK
SOHN EMIL IST 19 MONATE ALT

„Wie wenig Zeit wir plötzlich nur noch füreinander haben! Vor der Geburt dachten wir: Was soll sich schon groß ändern? Wir dachten, unser Leben, unsere Beziehung würde mehr oder weniger so weitergehen wie vorher. Als Emil drei Monate alt war, sind meine Frau und ich alleine für zwei Tage an die Ostsee in ein Hotel gefahren und haben es uns gutgehen lassen, Emil war gut versorgt bei den Großeltern. Wir haben das dringend gebraucht, dieses Auftanken, und versuchen seitdem immer wieder, Zeit für uns zu haben. Was ich noch unterschätzt habe: Wie erschöpft man manchmal mit Baby ist. Inzwischen weiß ich: In Stresssituationen ist es unbedingt wichtig, cool zu bleiben – es zerstört viel, wenn man dem anderen Sachen an den Kopf wirft, die einem nachher furchtbar leid tun, und die man nur gesagt hat, weil man einfach eine durchwachte Nacht hinter sich hat."

ELTERN WERDEN, EIN GUTES PAAR BLEIBEN – WIE GEHT DAS? NIDO.DE/ELTERNLIEBE