

Ein Kind kann  
eine zuvor  
glückliche  
Beziehung zum  
Kriseln bringen.

# Vom Wunschkind

Warum nur kriselt es plötzlich, wir haben uns doch so sehr Nachwuchs gewünscht? Was Eltern tun können, damit die Beziehung hält.

# zum Trennungsgrund

Text Kristina Reiss



Die Beziehung ging mit dem Einzug von Nuggis und Windeln schnell bergab.

**E**in Kind ist sichtbar gewordene Liebe» wusste schon der Dichter Novalis. Sieben Jahre nachdem Peter seine neugeborene Tochter das erste Mal auf dem Arm hielt, kann er darüber nur müde lächeln. «Meine Tochter ist das grösste Geschenk», sagt der Architekt. «Doch für die Beziehung zu meiner damaligen Partnerin war die Geburt der Anfang vom Ende.» Heute ist der 55-Jährige zwar stolzer Vater, aber seit fünf Jahren geschieden. Vor dem Nachwuchs noch ein glückliches Paar, ging die Beziehung mit dem Einzug von Windeln und Nuggis schnell bergab. Peter, der damals Vollzeit ausser Haus arbeitete, erzählt im Telefongespräch, er habe daheim versucht, seine Frau zu unterstützen. «Doch egal, was ich tat – aus ihrer Sicht war es nie genug.»

Wie gross der Sprung vom Paar zur Familie ist, zeigt auch die Statistik: So sind Partnerschaften in den ersten drei Jahren nach der Geburt sehr anfällig. Zwei Drittel der Paare, bei denen es in dieser Zeit kriselt, erholen sich wieder, das andere Drittel schlittert in Richtung längere Unzufriedenheit oder Trennung.

Weitere Sollbruchstellen sind der Schuleintritt des Kindes, die Pubertät oder der Auszug des Nachwuchses. «Je mehr Stress, umso gefährdeter ist eine Partnerschaft», sagt Paarforscher Guy Bodenmann (58), Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Und Kinder sind relevante Stressfaktoren.

Viele Paare suchen in dieser Situation professionelle Unterstützung. «Die Anliegen der Eltern, die zu uns kommen, ähneln sich sehr», sagt Felizitas Ambauen (40), Psycho- und Paartherapeutin, die in Nidwalden eine eigene Praxis betreibt. «Zu wenig Paarzeit, zu wenig Intimität, zu

wenig Wertschätzung, Mutter wie Vater fühlen sich unverstanden und überfordert.»

Plötzlich dreht sich alles nur noch um das Kind

Auch die heute 40-jährige Paula erlebte dies. Drei Jahre hatten sie und ihr Partner eine spannende Beziehung. Gelegentliche Konflikte löste das Paar in ruhigen Gesprächen, auf das Kind freuten sich beide sehr. «Als sich nach der Geburt alles nur noch um das kleine Wesen drehte, war das zwar wunderschön», erinnert sich die Marketingassistentin, «aber irgendwie auch beängstigend – mein Partner und ich hatten kaum noch Zeit, in Ruhe zu reden, ständig unterbrach uns die Kleine.»

Paula haderte mit ihrer neuen Rolle, beneidete ihren Mann um seine Freiheiten: dass er – wie vor der Geburt – so leicht weggehen konnte, Sport machte, Kollegen traf, während sie zu Hause hockte und stillte. «Zuvor waren wir gleichberechtigte Partner, doch plötzlich sass ich am kürzeren Hebel.»

«Anfangs macht Paaren vor allem fehlende Energie und erhöhte Reizbarkeit zu schaffen», sagt Felizitas Ambauen, die zusammen mit der Journalistin Sabine Meyer den Podcast «Beziehungskosmos» produziert. Vor der Familiengründung sind solche Stimmungen leichter abzufedern – mittels Emotionsregulation, wie es Psychologen nennen: Joggen, Lesen oder sich sonst irgendwie ausklinken. Eltern jedoch können weniger direkt auf ihre eigenen Bedürfnisse reagieren, müssen sich mehr dem Kind anpassen. Hinzu kommt: Zwischen Stillen, Wickeln und ein paar Stunden Schlaf hat das Paar kaum noch Zeit für gute Kommunikation. «Dafür braucht es Ruhe und genug Ressourcen», so die Therapeutin, «beides ist mit Geburt des Kindes nicht mehr ausreichend vorhanden.» Vielmehr wirken Kinder wie Brandbeschleuniger.

Auf die Alltagskommunikation kommt es dabei an, betont Guy Bodenmann. Eine gute Streitkultur sei zwar ebenso essenziell, doch

80 Prozent unserer Kommunikation betreffe den Alltag. «Natürlich redet ein frisch verliebtes Paar anders miteinander, als eines, das bereits seit zehn Jahren zusammen ist – doch ein netter Umgang bleibt wichtig. Wie fürsorglich und zugewandt Paare miteinander umgehen, bestimmt das Familienklima.»

Wiedereinstieg in den Job? Nun wird's schwierig

Anfällig wird das neue Beziehungsgefüge auch wenn die Mutter in ihren Beruf zurückkehrt. «Für das Kind da sein, arbeiten und gleichzeitig alles organisieren, zerreisst mich fast», sagt Sabrina, die ein Jahr nach der Geburt ihres heute vierjährigen Sohnes in ihren Beruf als Pharmaassistentin zurückkehrte. Ursprünglich hatte die 28-Jährige vor, länger zu Hause zu bleiben. Aber schnell merkte sie: «Im Job bekomme ich eine ganz andere Wertschätzung» und plante ihren Wiedereinstieg.

Viele Paare sehen sich allerdings nach der Familiengründung in die Rollenverteilung der 1950er-Jahre katapultiert. Denn unabhängig vom Umfang ihrer Erwerbsarbeit liegen Organisation von Haushalt und Alltag auch heute meist exklusiv in den Händen der Mutter. Sie denkt daran, dass das Kind für die Kita neue Wechselwäsche braucht, die nächste Vorsorgeuntersuchung ansteht und für die Schwiegermutter ein Geschenk besorgt werden muss. Der «Mental Load», diese nie schrumpfende To-do-Liste im Kopf, zermürbt (siehe Interview S. 24) und raubt noch mehr Energie. Was dann noch übrig ist, fliesst eher zum Nachwuchs als zum Partner.

Auch bei Paula und ihrem Mann spitzte sich die Situation zu, als sie wieder zu arbeiten begann. «Ich wurde ihm gegenüber immer angrieffiger», erzählt die Marketingassistentin am Telefon. «Beklagte mich, war unzufrieden, fühlte mich nicht gesehen. Von ihm kam nichts. Je lauter ich wurde, umso mehr zog er sich zurück.»

**Eltern sollten sich viel über ihr Befinden und ihre Gefühle austauschen, statt nur über Organisatorisches zu reden.**



Paarzeit ist wichtig, Selbstfürsorge aber auch.

Dauert dieser Zustand über Monate, kann es kritisch werden, weiss Therapeutin Ambauen: «Der Cocktail aus zu wenig Paarzeit, schlechter Kommunikation, zu wenig Wertschätzung und das Gefühl auf der Strecke zu bleiben ist Gift für jede Partnerschaft.» Weil das Paar über weniger Puffer verfügt, reagieren beide immer häufiger gereizt, kritisieren und verletzen sich aus Unzufriedenheit, die Fronten verhärten sich. Es fehlt an Verständnis, von Sex ganz zu schweigen.

So gerät die Partnerschaft nicht ins Hintertreffen

Das Problem ist auch: Neben den Herausforderungen Kinder und Job steht die Pflege der Partnerschaft meist an letzter Stelle. Dabei ist diese die Basis, wie Forscher Bodenmann betont. Er findet: Eltern sollten sich nicht nur über Organisatorisches austauschen, sondern vor allem über ihr Befinden und ihre Gefühle reden. Kurz: Auf sich selbst und sich als Paar fokussieren, statt nur auf das Kind. Denn teilen Paare ihre Gefühle nicht, geht der Zusammenhalt verloren und sie entfremden sich. Was übrigens auch die Hauptgründe sind, weshalb Beziehungen enden, wie eine Studie unter 800 Geschiedenen zeigt. Und das, obwohl bei den Allermeisten (83 Prozent) am Anfang der Partnerschaft die grosse Liebe stand.

In 80 Prozent der Fälle sind es dann die Partnerinnen, die den Schlussstrich ziehen. «Frauen setzen sich oft intensiver damit auseinander, was sie wollen und was nicht», erklärt Felizitas Ambauen das Phänomen. Hat Frau bereits resigniert, wird es schwierig für eine Therapie. Deshalb: «Nicht auf bessere Zeiten warten, sondern früh genug handeln!» Ritualisierte Paarzeit nehmen, empfiehlt die Psychotherapeutin, Gespräche in Ruhe ermöglichen. Etwa wöchentlich bei einer «Teamsitzung» Organisatorisches besprechen und sich zugleich mehrmals die Woche zum «Wetterbericht» verabreden: «Hier geht es darum, sich emotional abzugleichen und zu fragen: Wie geht es dir gerade?» Ambauen und ihr Mann, die gemeinsam Workshops

für Paare anbieten, haben sich ausserdem in ihren Agenden alle zwei Wochen den Termin «Schneeschippen» eingetragen. «Für uns ist das eine Erinnerung, um zu schauen: Gibt es etwas, das wir besser ansprechen sollten, bevor es uns wie eine Lawine überrollt?»

Ebenso wichtig wie bewusste Paarzeit findet Ambauen jedoch auch Selbstfürsorge der einzelnen. «Es ist wie mit den Sauerstoffmasken im Flugzeug: Nur wenn ich selbst genug Sauerstoff bekomme, kann ich mich um andere kümmern.»

Paare sollten sich deshalb überlegen: Wer braucht was, um ausgeglichen zu sein? Geht Er morgens eine Runde Joggen, um aufzutanken? Schöpft Sie neue Kraft, weil Sie länger schlafen kann?

Knackpunkte schon vor dem Kinderwunsch identifizieren

Ausserdem gilt: Um eine gute Beziehung zu führen, muss man vor allem sich selbst gut kennen. So hilft es, wenn sich beide ihrer Muster bewusst sind. «Wir alle haben Denk- und Verhaltensweisen, die uns stören oder gar schaden», sagt die Psychotherapeutin. Tappen wir immer wieder in dieselben Fallen, liegt das eventuell an unbewussten Mustern, denen wir folgen. «Idealerweise sind wir uns dieser bewusst, bevor wir Kinder haben – sonst fliegen sie uns in stressigen Situationen um die Ohren.»

Überhaupt wäre es am besten, Mann und Frau beschäftigten sich bereits vor dem Kinderwunsch mit ihrer Beziehung – was zunehmend der Fall ist: Immer häufiger kommen Paare, bevor sie Eltern werden, in die Beratung und lassen ihre Kommunikationsmuster durchleuchten, beobachtet Felizitas Ambauen. «Das finde ich sehr clever – als ob man einen Führerschein macht.»

Guy Bodenmann verweist noch auf einen anderen Punkt, den es im Vorfeld zu bedenken gilt: «Ein Kind sollte von beiden gewünscht sein.» Sonst bestehe die Gefahr, dass sich nicht beide gleichwertig einbringen oder sich einer bei Schwierigkeiten raus nimmt.

Zum Weiterhören/ -lesen und sich informieren

- ◆ Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, entwickelte mit «Stressfit» und «Paarlife» wissenschaftlich fundierte Programme zur Stressbewältigung bei Individuen und Paaren. paarlife.ch
- ◆ Guy Bodenmann: «Mit ganzen Herzen lieben», Patmos Verlag 2021, Fr. 27.90
- ◆ Podcast «Beziehungskosmos»: Was macht Paare stärker? Welches sind die klassischen Alltagsfallen? Und was ist guter Sex? Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen und Journalistin Sabine Meyer besprechen alle zwei Wochen die brennendsten Beziehungsfragen. Via Spotify, Deezer, Castbox, Speaker, etc.
- ◆ Patricia Cammarata: «Raus aus der Mental Load Falle», Beltz Verlag 2020, Fr. 24.70

Rückblickend glaubt Peter, dass genau daran die Beziehung zur Mutter seines Kindes gescheitert ist: «Ich stand von Anfang an eher in der zweiten Reihe.» Auch bei Paula hat die Beziehung nicht gehalten, sie hat sich früh vom Vater ihrer Tochter getrennt. Heute lebt sie zusammen mit Kind, neuem Partner und dessen Sohn. «Das Aufteilen der Aufgaben funktioniert nun viel besser», sagt sie. «Vielleicht weil man eine Patchwork-Familie bewusster gründet. Aber es hilft natürlich auch, wenn der Partner Gleichberechtigung anstrebt und feministisch eingestellt ist.»

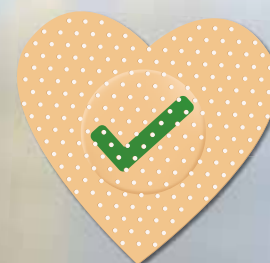
Gehalten hat die Beziehung von Sabrina. «Unser Sohn ist ein absolutes Wunschkind», betont die Pharmaassistentin. «Aber ich verstehe, wenn sich Paare deswegen trennen. Man muss schon sehr aufpassen, dass man sich nicht auseinanderlebt.» Sie und ihr Mann verbringen bewusst Zeit zu zweit und nutzen die grosselterliche Bereitschaft zum Babysitten. «Aber ein weiteres Kind kann ich mir nicht vorstellen», sagt die 28-Jährige, «da müsste ich noch mehr zurückstecken.»

## Coronavirus

**SO SCHÜTZEN WIR UNS.****ICH WERDE MICH IMPFEN LASSEN.**

**Patrick Hässig,** diplomierter Pflegefachmann, ist vom Nutzen der Impfungen überzeugt und möchte sich vor schweren Folgen einer Covid-19-Erkrankung schützen.

Informieren auch Sie sich unter **bag-coronavirus.ch/impfung** oder **058 377 88 92** und treffen Sie Ihre persönliche Impfentscheidung.

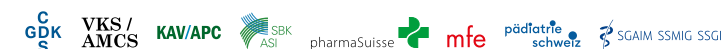


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Diese Informationskampagne wird unterstützt durch folgende Organisationen:





## «Damit Papa auch Bescheid weiss»

Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt, weiss Psychologin Patricia Cammarata. Sie hat mit «Raus aus der Mental Load Falle» ein Buch darüber geschrieben.

### wir eltern: Frau Cammarata, was genau ist Mental Load?

**Patricia Cammarata:** Frauen muss man meist nicht viel erklären, da reicht zu sagen: Diese endlose To-do-Liste im Kopf, die sich nicht ausschalten lässt. Generell geht es um die Last des kleinteiligen Organisierens. In der freien Wirtschaft würde man Projektmanagement dazu sagen. Und nie auf die Idee kommen, dass die Projektmanagerin gleichzeitig auch für die Umsetzung zuständig ist. Privat hingegen wird stillschweigend davon ausgegangen, dass dies in der Regel die Frau erledigt: Material für den Bastelnachmittag besorgt, neue Kinderschuhe kauft und den Zahnarzttermin nicht vergisst.

### Welche Rolle spielen dabei die meist zu hohen Ansprüche, die Frauen an sich selbst stellen?

Eine grosse. Allerdings denken sich Frauen diese nicht aus Langeweile aus, sondern die Gesellschaft hat bestimmte Vorstellungen

### *Es geht um die Last des kleinteiligen Organisierens.*

davon, was eine «gute Mutter» tut und was nicht. Es ist leicht gesagt, Frauen sollten ihre hohen Ansprüche loslassen, wenn am Ende doch negativ über sie geurteilt wird, weil die

Wohnung unaufgeräumt ist oder der Geburtstagskuchen nicht selbst gebacken.

### Was hilft gegen das pausenlose Rattern im Kopf?

Verantwortung mit einer weiteren Person teilen. Sofern man also nicht alleine lebt, ist es ziemlich naheliegend, den Mental Load mit dem Partner zu teilen. Schliesslich sind es unabhängig vom Umfang der Erwerbsarbeit auch seine Kinder und sein Haushalt.

### Tatsächlich streiten wir mit dem Partner nicht um To-dos, sondern ums Alleingelassenwerden, schreiben Sie.

nicht mehr Ansprechperson für alles ist, sondern Papa auch Bescheid weiss. Dann genau auflisten: Wer macht bisher wann was? Frauen übernehmen oft den Alltagstrott mit allen Terminen im Kopf, Männer mähen

dafür Rasen oder bringen das Auto in die Werkstatt – Tätigkeiten, die jedoch nur einmal im Monat oder alle zwei Jahre stattfinden.

### Und dann werden alle Aufgaben exakt aufgeteilt?

Es geht nicht darum, rechnerisch genau 50/50 hinzubekommen. Vielmehr müssen beide Partner das Gefühl von gerechter Aufteilung haben und die Last den eigenen Ressourcen entsprechen. Ausserdem sollten sie Aufgaben komplett besprechen. Also nicht nur: Wer besorgt das Geschenk für den Kindergeburtstag? Sondern auch: Wer gibt Rückmeldung, dass das eigene Kind kommt? Wer findet heraus, wo die Feier stattfindet? Wer klärt, wie das Kind dorthin kommt? Wer fragt, was das andere Kind sich wünscht? Wer verpackt das Geschenk? Wer holt ab? Wichtig ist, dass beide Partner Kompetenzen im Sorgebereich aufbauen, Zugriff auf die nötigen Informationen haben und vor allem Verantwortung übernehmen.



**Patricia Cammarata (\*1975)** ist Autorin, IT-Expertin und Podcasterin. Die Psychologin hat das Konzept des «Mental Load» in Vorträgen, Workshops und Artikeln im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht. Sie betreibt den Blog «dasnuf» und lebt mit ihren Kindern und ihrem Partner in Berlin.

Wächst Mental Load immer mehr, rutschen wir in eine Überlastung hinein. Und denken: Wieso hilft mir mein Partner nicht? Spürt er nicht, wie schlecht es mir geht? Wir fühlen uns auf emotionaler Ebene allein gelassen und diskutieren nicht mehr sachlich um Verteilung von Aufgaben, sondern machen uns gegenseitig Vorwürfe – weil wir uns nicht wertgeschätzt fühlen.

### Mental Load ist also ein Beziehungsthema?

Genau! Es geht nicht darum, zu optimieren oder Effizienz zu steigern, sondern es braucht vor allem zwei Partner, die bereit sind, etwas zu ändern: Der eine bringt sich mehr ein, der andere lässt los.

### Wie könnte ein erster Schritt aussehen?

Sich fragen: Was ist uns als Paar wichtig? Und: Was machen wir künftig gemeinsam? Dazu gehört auch, Infos zu teilen, sodass Mama

Traum

Albtraum

ocean care

Was uns im Moment schützt, richtet im Meer enormen Schaden an. Bitte entsorgen Sie Ihre Schutzmasken sachgerecht. [ocean-care.org](https://ocean-care.org)

GLÜCKSMOMENTE SEIT 130 JAHREN

GLÜCKS-LOS

Jetzt gewinnen: Kneipp® Verwöhn-Paket

## Den Frühling auf der Haut spüren

Eine Extraportion Pflege mit der Mindful Skin 24h Feuchtigkeitscreme, ein Hauch von Farbe mit der neuen Nude Lippenpflege, ein erfrischendes Hautgefühl mit der neuen Männerdusche – die neuen Kneipp® Produkte wecken Frühlingsgefühle! Die Verpackung der Mindful Skin Produkte ist nachhaltig aus Ocean Waste Plastik und die Lippenpflege ist zu 100 Prozent natürlichen Ursprungs. Das innovative Verpackungskonzept besteht aus Graspapier, Paper Blend und Korkresten. Auch für Kinder ist etwas dabei: Sie tauchen mit dem neuen Sandförmchen, das zu 99 Prozent plastikfrei ist, in ihr nächstes, fein duftendes Badewannenabenteuer ein. Geniesse deinen Kneipp Moment! → [kneipp.swiss](https://kneipp.swiss)

«wir eltern» und Kneipp (Schweiz) GmbH verlosen **3 Verwöhn-Pakete** im Wert von **je Fr. 60.–**

Das Los entscheidet, wer gewinnt. **Mitmachen und gewinnen!** → [wireltern.ch/glueckslos](https://wireltern.ch/glueckslos)

**Teilnahmeschluss:** 26.5.2021