DIE ZEIT

Gibt es Stress in der Beziehung, möchte man manchmal nur abtauchen. Mit Kindern ist das nicht immer einfach.
© Matthieu Croizier/Connected Archives

Z+ Paartherapie

Elternkrise oder Trennungsgrund? Was Paartherapeuten raten

Von der Geburt bis zum Auszug der Kinder: Viele Phasen fordern Eltern als Paar. Wir haben Paartherapeuten gefragt, wann es sich lohnt, durchzuhalten – und wann nicht.

Von Sandra Winkler

Aktualisiert am 20. Juli 2025, 12:09 Uhr

Wenn Paare Eltern werden, bringt das jede Menge Veränderung für die Beziehung. Das Leben dreht sich vor allem ums Kind, die neue Rolle überfordert, man ist sich bei der Erziehung nicht einig, die Lust auf Sex lässt nach, ständig gibt es Streit – und selbst der Auszug der Kinder kann zur Krise werden. In der Hoffnung, das Beziehungstief möge

vorübergehen, bleiben viele Paare trotzdem zusammen. Auch für die Kinder. Wir haben Paartherapeuten, Familienberater und Psychologen zu den großen Elternkrisen befragt: Wann sollte man besser getrennte Wege gehen?

Das erste Babyjahr

Mutter und Vater finden sich in ihren neuen Rollen, die Paarbeziehung gerät in den Hintergrund. Beide sind müde, oft gibt es Streit – oder man redet kaum noch miteinander. Elternkrise oder Trennungsgrund?

Inke Hummel, Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin und pädagogischer Coach:

Das erste Jahr mit Baby ist eine Ausnahmesituation. Um festzustellen, ob ein Paar als Eltern auf lange Sicht gut funktioniert, muss man die Beziehungsebene betrachten. Sind die Partner nur noch destruktiv oder sind sie konstruktiv und suchen sich gemeinsam Hilfe? Wenden sie sich einander zu, auch wenn sie gestritten haben, suchen sie wieder die Nähe und den Austausch? Oder bespricht jeder seinen Frust und seine Sorgen nur noch mit der Freundin oder dem Freund, anstatt mit dem Partner direkt darüber zu reden?

Paare unterschätzen oft, wie sehr ein Baby die Beziehung durcheinanderwirbelt. Sie hoffen: Wir waren schon immer ein super Paar, dann werden wir auch als Eltern gut funktionieren. Das größte Problem ist dann die Kommunikation. Die Partner müssen darüber sprechen, wie anstrengend sie die neue Situation jeweils finden, ob sie in diesem Babyalltag traurig, überfordert, wütend oder total gelangweilt sind. Das erklärt dann vielleicht auch, woher die Aggressionen kommen, die der eine oder die andere am Partner auslässt. Dem muss man auf die Spur kommen.

Anfangs sind viele Paare bereit, alles zu geben – und dabei auch über ihre Grenzen zu gehen. Wenn sich diese Haltung einschleift und Eltern nicht an die Selbstfürsorge denken, dann hält man das eine Weile aus, aber irgendwann merkt man: Ich kann nicht mehr. Wenn man sich am Anfang mit dem Baby zwei, drei Mal blöd anmacht, vor Übermüdung ein bisschen respektlos wird, kann eine Beziehung das aushalten. Aber wenn das immer wieder über einen längeren Zeitraum passiert, geht man irgendwann in eine Distanz.

Die meisten Paare, die in dieser Phase zu mir kommen, sind bereits in der zweiten Hälfte des ersten Jahres mit Kind. Sie haben erstmal rumprobiert, viel gestritten, sich Meinungen von außen geholt und wollen nun all das zusammenführen. Häufig sitzen die Paare mit verschränkten Armen und nicht einander zugewandt vor mir. Jeder hat seine Vorstellung, wie es mit dem Kind gehen sollte. Wir

müssen aber gemeinsam einen Weg finden, der für beide Seiten passt, bei dem wir Mitgefühl für den anderen haben. Bei den meisten merke ich im Gespräch, dass sie zusammenbleiben wollen und bereit sind, daran zu arbeiten, was einmal aus Liebe [https://www.zeit.de/thema/liebe-und-sex] entstanden ist.

Ständig fliegen im Alltag die Fetzen

Man giftet den Partner an und bekommt giftige Bemerkungen zurück, manchmal wird es sogar laut und das Kind bekommt alles mit. Elternkrise oder Trennungsgrund?

Eric Hegmann, Paartherapeut:

Wenn aus Paaren Eltern werden, streiten sie sich häufiger, das ist zunächst einmal normal – und auch durch Studien belegt. Denn Kinder wünschen sich Aufmerksamkeit, sie zwingen ihre Eltern zu Veränderungen und Reaktionen. Somit sind sie Stressoren für die symbiotische Harmonie eines Paares.

Eskaliert ein Konflikt und wird so zum Streit, fühlt man sich bedroht. Das Nervensystem fährt hoch, bei häufigem Streit ständig – oder irgendwann sogar gar nicht mehr runter. Und je voller das Stressfass ist, desto heftiger reagiert man. Man verwandelt sich in eine Person, die man nicht sein möchte. Und dafür gibt man seiner Partnerin oder seinem Partner die Schuld.

Aus diesem Partner-Blaming kommen Paare nur schwer allein heraus. Daran müssen sie arbeiten. Ich rate nie direkt zu einer Trennung, das steht mir gar nicht zu. Aber wenn Sie etwas verändern wollen, dann müssen Sie sich verändern. Und das hat einen hohen Preis. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie den bezahlen wollen. Und Sie brauchen einen Partner, der der Meinung ist: Da ziehe ich mit.

Haben Sie einen Partner, der möchte, dass Sie sich für ihn verändern, der selbst aber nicht an sich arbeitet, ist das vielleicht nicht die ideale Partnerwahl. Dann laufen Sie gegen eine Wand und müssen sich überlegen: Wie oft will ich das machen? Also könnte man schon sagen: Partner, die sich viel streiten und immer nur die Schuld beim anderen suchen, haben nicht die besten Voraussetzungen, dass sich das jemals bessern wird.

Und dann sollte ich als Elternteil überlegen, was ich meinen Kindern vorleben möchte. Was lernen sie von ihren Eltern über die Liebe? Schafft es das Paar, sich nach dem Streit wieder zu versöhnen, sehen die Kinder, dass ein Konflikt eskalieren kann, die Eltern aber an sich arbeiten, um bessere, geduldigere Partner

zu werden. Das sind Botschaften, die sind fantastisch für Kinder.

Das einzige Thema sind die Kinder

Man redet als Paar nur noch über Kitafest-Orga, Turnbeutel und Kinderkleidergrößen. Elternkrise oder Trennungsgrund?

Guy Bodenmann, Schweizer Psychologe, Heilpädagoge und Psychotherapeut:

Im Laufe der Zeit verändern sich die Gespräche innerhalb einer Beziehung. Zu Beginn teilen Paare ihre Gedanken und Gefühle. Doch wenn sie Eltern werden, verschiebt sich der Fokus häufig stark. Das Kind wird zum Mittelpunkt. Das ist verständlich, doch darf es nicht die einzige Gesprächsgrundlage werden.

Paare sollten immer Wissen voneinander haben, das sie attraktiv füreinander macht und den anderen als jemand Besonderen erscheinen lässt. Frage ich nicht mehr: Wie geht es dir? Was hast du erlebt? Sondern will nur noch hören, was die Partnerin oder der Partner in Bezug auf das Kind erlebt hat, verliert die Person immer mehr an Konturen. Alles fühlt sich gleich an. Heute trennen sich Paare häufig nicht wegen Konflikten, sondern weil sie sich voneinander entfremden.

Die Liebe geht dabei nicht einfach verloren, sie wird unter Sorgen, Stress und Alltagsproblemen verschüttet. Manchmal können wir die Liebe wieder freilegen. "Was führt Sie zu mir?" ist eine klassische Einstiegsfrage bei der ersten Therapiestunde. Wenn die Antwort ist: "Ich kann mir diese Partnerschaft nicht mehr vorstellen, ich leide darunter", dann ist der Partner eindeutig nur noch auf sich fokussiert. Versus: "Wir fühlen uns nicht mehr nahe, wir haben eine Krise." Da höre ich ein Wir-Gefühl heraus. Und das ist ein gutes Zeichen.

Manche Paare hoffen, dass die Zeit mit Kindern eine Phase der Entbehrung ist. Danach kann man die Beziehung wieder aufbauen. Das klappt aber nur, wenn nicht einer der Partner irgendwann einen Kipppunkt erreicht. Man kann es sich wie eine Wanderung durch die Wüste vorstellen: Jemand geht durch ein karges Umfeld, es gibt nicht viel, er marschiert trotzdem tapfer weiter. Doch irgendwann ist die Kraft zu Ende, es herrschte zu lange Dürre und Hunger. Immer wieder hat man gesagt: "Hey, kümmer' dich nicht nur ums Kind. Ich brauche dich auch." Aber das ist nicht passiert. Und dann kann es plötzlich kippen. Ein Partner sucht sich vielleicht in einer Außenbeziehung Nahrung.

Auch dann würde ich noch nicht sagen, dass alles vorbei ist. Aber das sind ganz harte Therapien, die häufig nicht erfolgreich enden, sondern in dem Satz münden:

Hätten wir diese Therapie doch vor anderthalb Jahren gemacht.

Verschiedene Ansichten bei der Erziehung

Er hält nichts von Bestrafungen wie Fernsehverbot, sie findet sie gerechtfertigt. Sie möchte feste Bettzeiten, er nimmt das Kind gern abends mit ins Restaurant. Sind Erziehungsdifferenzen Zeichen einer Elternkrise – oder ein Trennungsgrund?

Nina Tackenberg, Familientherapeutin und Leiterin der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Bergisch Gladbach:

Dass Paare Erziehungsdifferenzen haben, ist normal. Wir sind unterschiedlich geprägt von unserer Familie [https://www.zeit.de/familie/index] und von unseren Glaubenssätzen. Jeder bringt also eine andere Vorstellung mit in die Elternschaft. Dabei sind wir noch sehr ungeübt darin, zu zweit zu verhandeln, wie Erziehung funktioniert. Wir kommen aus einer Zeit, wo das Thema hauptsächlich bei einer Person lag, meistens der Mutter. Heute gibt es daher ein riesiges Feld von Unsicherheit.

Erziehungsdifferenzen können beim Trennungsgrund mit hineinspielen. Es steckt aber immer noch etwas anderes dahinter. Ich unterscheide deshalb zwischen der Elternebene und der Paarebene. Auf Elternebene, wo ich als Team agiere, ist es vielleicht ganz fruchtbar, unterschiedliche Perspektiven bei der Erziehung zu haben. Die Frage auf Paarebene ist dann: Wie gehen wir mit unseren unterschiedlichen Haltungen um?

Meistens stellen wir in der Beratung fest, dass beide Elternteile bei der Erziehung unsicher sind. Aber im Grunde haben sie dasselbe Ziel: Sie möchten das Beste für ihr Kind. Beide Partner sollten dann versuchen, dem anderen wohlwollende Absichten zu unterstellen und gemeinsam nach Übereinstimmungen zu suchen. Hilfreich ist es auch, sich mit anderen Eltern auszutauschen und so die mahnende Stimme im Kopf leiser werden zu lassen, die sagt: Nur wir kriegen das nicht hin.

Ein schlechtes Zeichen ist, wenn ich meinen Partner bei der Erziehung mehr und mehr als Rivalen erlebe und das Gefühl habe, sie oder er fällt mir in den Rücken. Dann geht es nicht mehr um das Wohl des Kindes, sondern um ein grundsätzliches Problem in der Beziehung.

Ist die Situation völlig festgefahren, kann Trennung der bessere Weg sein. Auch um sich und die Kinder zu schützen und Ruhe in die Familie zu bringen. Wobei Eltern natürlich immer Eltern bleiben und auch nach einer Trennung den

Umgang mit Differenzen weiterhin lernen müssen.

Nach der Geburt liegt das Sexleben brach

Auch lange danach noch. Das Paar, früher voller Zärtlichkeit, kommt sich kaum noch oder gar nicht mehr näher. Elternkrise oder Trennungsgrund?

Stefan Woinoff, Paar- und Sexualtherapeut:

Nach der Geburt und nicht selten bereits ab der fortgeschrittenen Schwangerschaft machen viele Paare eine Sexpause. Viele Mütter haben in der Stillzeit weniger Lust, auch weil ihr Körper so sehr durch das Baby beansprucht wird. Und auf den langen To-do-Listen von Eltern steht Sex oder zärtliches Miteinander meist ganz unten, so dass sie bereits vor jeder erotischen Begegnung todmüde ins Bett gefallen und eingeschlafen sind. Meist ist diese Phase mehr oder minder einvernehmlich. Aber irgendwann stellt das Paar fest: Jetzt hatten wir schon monatelang keinen Sex mehr.

Dann wieder miteinander Sexualität zu leben, fühlt sich nicht selten sogar komisch an. Man fühlt sich schon fast geschwisterlich miteinander. Wenn in der Beziehung gar kein Sex mehr stattfindet, ist das schon problematisch. Eltern sollten sich daher frühzeitig und kontinuierlich Paarzeiten nehmen, um den Partner erotisch nicht aus den Augen zu verlieren.

Wie häufig ein Paar Sex hat, ist dann nicht entscheidend. Paare können zweimal am Tag oder zweimal im Jahr Sex haben, solange es von beiden so gewollt ist. Wenn aber mindestens einer von beiden Partnern unzufrieden mit der Situation ist, kann das ein Zeichen für eine ernstzunehmende Krise sein.

Sind beide unzufrieden, ist das weniger ein Problem als eine gute Voraussetzung, etwas dagegen zu unternehmen. Das Paar kann zum Beispiel durch Streichelübungen Schritt für Schritt wieder Sinnlichkeit aufbauen – am besten ohne die Anspruchshaltung, es müsse Sex her. Erst einmal sollte man wieder spüren, wie gut man sich körperlich tun kann.

Denn das Wichtigste ist, zärtlich miteinander zu bleiben. Ich betreue ein Paar, bei dem der Mann deutlich mehr Lust hat als die Frau. Sie ist ihm deshalb hin und wieder behilflich mit der Hand oder mit dem Mund – und sagt dann zu ihm: "Ich habe jetzt nicht so viel Lust, aber ich finde es schön, dass du auf mich stehst." Genauso sollten auch Männer gerade nach der Geburt einfühlsam erkunden, wie sie ihrer Frau zärtlich etwas Gutes tun. So können Paare sich gut arrangieren. Und

wenn beide erotisch und sexuell zufrieden sind, dann gibt es keinen Grund zur Trennung.

Die Kinder sind ausgezogen

Als Paar hat man sich nichts mehr zu sagen und ist sich fremd geworden. Elternkrise oder Trennungsgrund?

Ulrich Clement, Psychologe, Psychotherapeut und Sexualwissenschaftler:

Eltern und Kinder entwickeln im Laufe der Zeit eine Familienkultur: Manche musizieren miteinander, andere spielen oder machen Ausflüge. Und nach einer gemeinsamen Zeit ziehen die Kinder aus. Wenn das nicht vorbereitet ist, kann es passieren, dass die Eltern ins Leere gucken.

Erlebt ein Paar dies als ernste Krise und meint: Nun haben wir uns nichts mehr zu sagen, dann frage ich ganz radikal: "Würden Sie Ihren Partner heute noch einmal heiraten? Nachdem Sie ihn 20 Jahre lang kennengelernt haben und bei allem, was gut und was auch schlecht gelaufen ist?"

Das hört sich im ersten Moment vielleicht herzlos an, aber so lässt sich einem Paar gut vermitteln, dass eine Beziehung verschiedene Phasen hat. Die Phase der Beziehung, in der die Kinder im Mittelpunkt standen, ist jetzt zu Ende. Das Paar befindet sich in einer Übergangssituation: Das Alte ist vorbei und das Neue hat noch nicht so richtig begonnen. Aber die Vergangenheit wird ja nicht dadurch schlechter, dass sie endlich ist. Trennung muss nicht nur als Verlust gesehen werden. Möglicherweise ist sie auch eine Entlastung.

Die zukunftsgerichtete Frage lautet: Wollen sie es beim Abschließen belassen oder Ihre Lage mit einem frischen Blick auf neu gewonnene Perspektiven anschauen? Im besten Falle geht die Elternbeziehung in eine Freundschaft über. Es ist ein Gewinn für beide Partner, wenn sie den Übergang hinbekommen, ohne sich gegenseitig zu beschuldigen und mit alten Rechnungen und Vorwürfen um die Ecke zu kommen.