2.4 Partnerschaft

Im Alltag mit Kindern stehen Sie als Eltern immer wieder vor neuen Aufgaben und Herausforderungen. Oft bedeutet dies Hektik und Stress. Sie sind gezwungen, sich Problemen zu stellen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Gelingt Ihnen dies, können sich Kinder auf die Partnerschaft stabilisierend auswirken. So wurde festgestellt, dass sich Paare mit Kindern weniger oft scheiden lassen als kinderlose Paare. Die Zeit und Aufmerksamkeit, die man als Paar füreinander hat, nimmt mit Kindern allerdings stark ab. Das kann sich negativ auf die Partnerschaftszufriedenheit auswirken. Um langfristig glücklich und zufrieden zu sein ist es wesentlich, dass Sie als Paar gemeinsame Zeit mit schönen Erlebnissen pflegen.

Zeit zu zweit

Um eine Entfremdung, welche durch den Alltagsstress verursacht werden kann, zu vermeiden, sollten Sie sich regelmässig Zeit zu zweit nehmen. Achten Sie darauf, dass Sie etwas unternehmen, was beiden Partnern Freude bereitet. Themen wie Kindererziehung, Haushalt und Reparaturen sollten während dieser Zeit tabu sein. Besser ist es, von dem zu reden, was Sie persönlich betrifft. Die Zeit sollte genutzt werden, um sich einander zu öffnen, um

von seinen Wünschen, Freuden, Sorgen und Ängsten zu erzählen. Beim Zuhören geht es weniger darum, eine Lösung zu finden, sondern die Empfindungen des anderen zu verstehen und Neues über ihn zu erfahren.

Rituale

Rituale sind für eine Partnerschaft von grosser Wichtigkeit. Sie führen zu einer Bereicherung und Stärkung der Partnerschaft. Durch Rituale können Empfindungen und Vorstellungen vermittelt werden, ohne diese in Worte zu fassen. Dazu gehören Begrüssungs- und Abschiedsrituale, das Geben von Kosewörtern oder Versöhnungsrituale. Die meisten Partnerschaftsrituale entwickeln sich spontan. Sie können aber auch bewusst eingeführt werden, indem Sie z. B. wichtige Paarereignisse feiern: Den Hochzeitstag, den Tag des Kennenlernens, den Verlobungstag und andere schöne Momente Ihrer Partnerschaft. Wichtig ist, dass beide Partner das Ritual als angenehm und schön empfinden. Wird die Durchführung als Zwang wahrgenommen, sollte es aufgelöst werden.

Gemeinsame Erlebnisse, wie auch das Wissen um das Befinden des Partners, stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl!

Sexualität

Ständige Übermüdung, ein stressiger Alltag und wenig Zeit für sich und füreinander können dazu führen, dass die Erotik schwindet. Dem kann man aber vorbeugen.

Ein erfülltes Sexualleben baut auf drei Pfeilern auf: Raum – Priorität – Abwechslung.

Raum

Wie bei vielen anderen Aspekten einer Beziehung gilt auch für das Sexualleben, dass Sie sich Zeiten einrichten, die nur Ihnen als Paar gehören. So geben Sie sich die Möglichkeit, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und diese Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mitzuteilen. Schwierig wird es, ein zufriedenes partnerschaftliches Sexualleben zu führen, wenn Ihre Kinder regelmässig im Elternbett übernachten. Als Paar brauchen Sie Raum, der nur Ihnen gehört. Dabei entscheiden Sie als Eltern, ob Ihr Kind in Ihr Bett darf oder nicht. Kinder können nicht abschätzen, was der Paarbeziehung ihrer Eltern gut tut.

Tipp: Im Vorfeld gemeinsam mit dem Kind vereinbarte Zeitpunkte können den Besuch im Elternbett zu etwas Speziellem machen und es wird nicht zur täglichen Gewohnheit (siehe auch Kapitel 1.7 Schlafen unter «Besuch im Elternbett»).

Priorität

Entscheiden Sie sich aktiv dafür, Ihre Sexualität zu pflegen und ihr auch Priorität zu geben. Das bedeutet den Haushalt auch mal Haushalt sein zu lassen und das Legen der Wäsche auf den nächsten Tag zu verschieben. Auch die Zubettgehzeit der Kinder sollte auf die Bedürfnisse der Eltern Rücksicht nehmen.

Abwechslung

Auch Lieblingsgerichte werden langweilig, wenn man sie zu oft isst. Sorgen

Sie daher für Abwechslung: Tauschen Sie untereinander aus, was Sie mögen oder sich wünschen. Erinnern Sie sich daran, was Ihrem Partner/Ihrer Partnerin früher gefiel oder überraschen Sie ihn/sie mit einer neuen Idee. Auch eine Nacht ohne Kinder in einem schönen Hotel oder an einem besonderen Ort kann die Intimität und Erotik wieder anfachen.

Probleme als Lustkiller

Ungelöste Probleme und Stress können – besonders bei Frauen – die Lust auf Sex dämpfen. Während vielen Männern Sex auch dem Abbau von Spannungen dienen kann, brauchen Frauen in der Regel das Gefühl von Stimmigkeit, Nähe und Verbundenheit, um sich auf Sexualität einlassen zu können. Probleme gibt es in jeder Partnerschaft. Sie sollten allerdings nicht unter den Teppich gekehrt, sondern wirksam angegangen werden.

Tipps für eine konstruktive Problemlösung:

- Nehmen Sie sich Zeit, das Problem zu beschreiben und wie Sie die Situation erleben.
- Überlegen Sie gemeinsam, was das Ziel Ihrer Problemlösung ist, was Sie erreichen möchten.
- Sammeln Sie möglichst viele Lösungsmöglichkeiten – ohne schon zu diskutieren! Seien Sie dabei kreativ.
- Bewerten Sie erst jetzt die einzelnen Lösungen und entscheiden Sie sich für eine, die realistisch ist und für beide stimmt.
- Seien Sie zu Kompromissen bereit – sie sind ein Zeichen von Toleranz und keine Niederlage.
- Wenn Sie mit einem Paarproblem überfordert sind und sich bei der Diskussion gegenseitig öfter verletzen, scheuen Sie sich nicht sich Unterstützung zu suchen. Eine Paarberatung kann helfen, schwierige Partnerschaftskrisen zu überwinden und auch zuhause besser miteinander reden zu können.

Fairness

Gerade in einer Familie mit einem oder mehreren Kindern, in der Sie als Eltern jeden Tag eine Menge Aufgaben zu bewältigen haben, ist das Gefühl, unfair behandelt zu werden eine häufige Quelle für Stress und Konflikte. Ein Rezept, wie in einer Partnerschaft Fairness hergestellt werden kann, gibt es jedoch nicht. Denn jeder Partner hat ein anderes Verständnis davon und schätzt für sich selber ein, wie gerecht oder ungerecht er behandelt wird. Damit in Ihrer Partnerschaft ein Gefühl der Gleichberechtigung und Fairness entstehen kann, ist es von grosser Wichtigkeit, dass Sie Ihre Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse mitteilen.

Burn-Out Prophylaxe

Laufen Sie ständig auf Hochtouren? Finden kaum noch Zeit abzuschalten und aufzutanken? Fühlen sich überfordert und wissen nicht, wie die Anforderungen des Alltags zu bewältigen? Dann sind Sie starkem Stress ausgesetzt, welcher sich

negativ auf Ihre Gesundheit, Ihre Partnerschaft und Ihre Kinder auswirken kann. Langanhaltender Stress kann schliesslich zu einem Burn-Out führen, welches unter anderem durch Erschöpfungszustände, Schlafprobleme, allgemeine Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Reizbarkeit gekennzeichnet ist. Gegen Stress können Sie jedoch etwas unternehmen. Sie können sich Kompetenzen aneignen, um Stress zu bewältigen und diesen zu reduzieren. Wichtig ist, dass Sie versuchen, den Stress den Sie ausserhalb der Familie, z. B. bei der Arbeit erleben, vorerst für sich zu bewältigen, bevor Sie ihn nachhause tragen. Denn da kann dieser auf Ihre Beziehung und aufs Familienleben überschwappen. Oft hilft schon die Einführung von kleinen Alltagsroutinen, die Ihnen gut tun: Ein kurzer Spaziergang,

das Hören von Musik, eine Entspannungsübung oder ein Gespräch mit Freunden. Ist dies nicht ausreichend, sollten Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin erklären, warum Sie sich gestresst fühlen. Erzählen Sie Ihm/ihr, was vorgefallen ist, sprechen Sie von Ihren Gefühlen und teilen Sie mit, was Ihnen gut tun würde. Als PartnerIn ist es wichtig, dass Sie erst einmal zuhören. Halten Sie sich zurück mit Ratschlägen.

Zeigen Sie Verständnis für die Situation und machen Sie Mut oder bieten Sie konkrete Hilfestellungen an.

> *« Wir als Eltern ziehen am gleichen Strick, d.h., bei Mama und Papa gelten die gleichen Regeln. » Ursina*

Training für Paare

Eine Möglichkeit zu lernen wie Stress gemeinsam bewältigt werden kann, bietet der Besuch eines Stresspräventionstrainings für Paare. Sie lernen dabei offen und fair miteinander zu reden, sich gegenseitig zu unterstützen und Probleme wirksam anzugehen. Die Partnerschaft wird dadurch als hilfreich erlebt und das Zusammengehörigkeitsgefühl gefestigt.

Birgit Kollmeyer / dipl. Psychologin / Leiterin Stresspräventionstraining paarlife Universität Zürich / Zürich