



Leseprobe aus Winter, Das Herz der Familie,  
ISBN 978-3-407-86709-4 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86709-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86709-4)

# Inhalt

**Vorwort** 9

**Einleitung** 13

**Ausnahme oder Regel?** 16

**Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt<sup>2</sup>** 20

**Bedürfnisorientiert begleiten –  
was wir unseren Kindern wünschen** 29

**Ein kurzer Blick in die Geschichte** 29

**Eine Haltung, keine Methode** 32

**Aus Attachment Parenting wird Attachment Partnering** 37

**Attachment Partnering –  
Bedürfnisorientierte Partnerschaft** 41

**Das Bedürfnis-Einmaleins** 41

Emotionale Grundbedürfnisse 42

**Das Bedürfnis nach Bindung** 46

Bindung und Beziehung 50

**Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie** 58

**Das Bedürfnis nach Selbst(wert)gefühl** 66

<b>Das Bedürfnis nach Lustgewinn</b>	75
<b>Das Bedürfnis nach Sicherheit</b>	83
Stress durch fehlende Sicherheit	85
<b>Bedürfnis-Crash –</b>	
<b>Wenn Baby und unsere Bedürfnisse kollidieren</b>	91
<b>Der Einfluss auf Bindung</b>	93
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Nähe, Intimität und Sexualität im Elternzeitalter	108
Emotionale und körperliche Nähe	115
<b>Der Verlust von Kontrolle und Autonomie</b>	119
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Elternautonomie	126
Und wo bleibe ich?	130
<b>Die Veränderung des Selbstgefühls</b>	133
Was bin ich wert für dich?	141
Weiterführende Gedanken zum Thema bedingungslose Liebe	155
<b>Die Beeinträchtigung der Lustgefühle</b>	161
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Paar-Positivität	163
Vom Minus ins Plus	166
<b>Der Mangel an Sicherheit</b>	170
Weiterführende Gedanken zum Thema Erziehungsunterschiede	175
Halt mich fest	184

## **Bedürfnismanagement** 189

### **Verhalten, Gefühle und Bedürfnisse – drei, die zusammengehören** 189

- Unser Verhalten 189
- Unsere Gefühle 192
- Unsere Bedürfnislandschaft 206

### **Über Verantwortung und wer sie trägt** 222

- Kenne dich selbst 225
- »Ich krieg von dir nicht, was ich will« 227
- Bedürfnisräume 235
- Weiterführende Gedanken
- zum Thema Verantwortung, Care-Arbeit  
und Gleichberechtigung 238

### **Bedürfnisse verhandeln** 247

- Die innere Haltung 250
- Der Gesprächsrahmen 267
- Die Kommunikation 276

## **Das Herz der Familie** 287

- Elternschaft: Mehr als Mindfuck und Shitstorm 290
- Gehen oder bleiben? 292
- Marie und Jonas: Zwei dich sich lieben ... 295

## **Anmerkungen** 300

## **Literatur** 304

# Einleitung

Mit gesenktem Kopf sitzt sie auf der Couch in meiner Praxis. Ihr Blick sucht Halt auf dem Boden. Ihre linke Hand umklammert das Taschentuch, welches ich ihr gleich zu Beginn der Paarsitzung reiche, als die Tränen zu fließen beginnen. Mittlerweile ist es nass. Zwei der Tränen fallen zu Boden und landen neben dem Schuh ihres Mannes. Er fühlt sich sichtlich unwohl. Vielleicht auch ein bisschen schuldig. Aber vor allem ratlos. Nur das Ticken meiner Uhr durchbohrt die mitteilsame Stille. Es ist unsere erste Sitzung. Wie so oft, wenn Paare zu mir kommen, war es *ihre* Idee. Er kommt trotzdem mit. Ihr zuliebe. Doch die eigentliche Klientin sitzt mir unsichtbar zwischen beiden gegenüber: Es ist ihre Beziehung.

## Marie und Jonas

Marie und Jonas<sup>1</sup> sind vor 18 Monaten Eltern geworden. Milan war ein absolutes Wunschkind, auf dessen Ankunft sich beide wie verrückt freuten. Nach acht gemeinsamen Jahren endlich eine richtige Familie. Jonas ist Projektmanager, Marie arbeitete vor Milans Geburt in einer kleinen PR-Agentur. Sie lebten eine moderne und gleichberechtigte Partnerschaft, in der sich laut eigener Aussage beide sicher und gesehen fühlten. Sie verbrachten eine Menge Zeit miteinander und teilten bestimmte Interessen, gestanden sich aber auch einen großen Raum an Freiheit, Autonomie und Individualität zu. Jeder hatte seines. Und zusammen hatten sie ihres. Doch seit Milan da und Marie in Elternzeit ist, hat sich die Beziehung zwischen den beiden verändert. Ein Phänomen, das die meisten Elternpaare kennen. Nur leider bedeutet »verändert« in den wenigsten Fällen »verbessert«. Natürlich ist jede Partnerschaft – unabhängig davon, ob es Kinder in ihr gibt – von Ver-

änderungsprozessen geprägt. Aber es gibt wenig Vergleichbares, was die Beziehung eines Liebespaars so stark polarisiert wie das Elternwerden – oder nicht Elternwerden.

Marie ist erschöpft. Sie beschreibt, wie sehr ihr die Fürsorge und Verantwortung für Milan manchmal über den Kopf wächst. Sie versichert dreimal, dass sie Milan natürlich über alles liebe. Sie schämt sich für ihre Überlastung und auch dafür, dass sie manchmal um ihr altes, selbstbestimmtes Leben trauert. Gleichzeitig ist sie wütend. Auf sich. Aber vor allem auf Jonas. Sie fühlt sich alleingelassen und einsam – und macht ihn dafür verantwortlich. Der Job scheint ihm wichtiger zu sein als seine Familie. Sonst würde er weniger arbeiten und abends nicht ab und zu noch mit den Jungs zum Squash gehen, statt nach Hause zu kommen. Er weiß doch, wie anstrengend das alles für sie ist. Immer müsse sie ihm alles sagen. Nie sieht er von allein, was zu tun ist. Es ist doch sicher nicht zu viel verlangt, dass er mal von allein darauf kommt, ihr Milan abzunehmen oder Zahncreme zu kaufen, wenn die Tube alle ist. Ihr Frust sitzt tief.

Auf die Frage, wie sie Jonas als Vater wahnnimmt, antwortet sie, dass er ein guter Vater ist. Ja, und eigentlich auch ein guter Mensch. Wenn er doch nur manchmal etwas anders wäre. Aufmerksamer. Aufopfernder. Selbstständiger. Geduldiger. Denn wenn er gestresst ist, dann pampt er Milan manchmal an – und natürlich möchte Marie nicht, dass Milan sich schlecht oder falsch fühlt. Sie möchte ihn schützen. Und die Beziehung zwischen Vater und Sohn. Sie bedauert, dass Jonas sich nicht aktiver mit Erziehung und Familie beschäftigt, zum Beispiel mithilfe von Podcasts und Büchern. Dann hätte sie vielleicht weniger das Gefühl, dass sie für alles allein verantwortlich ist. Und es würde ihr besser gehen.

Jonas sagt, er finde die neuen Erziehungsansätze gut. Er bewundert Marie für ihre Geduld und ihren Mut, neue Wege zu gehen. Mit neuen Wegen meint er andere Wege als die, über die er getragen, geschoben und gezogen wurde, als er selbst Kind war. Er wünscht sich mehr für

seinen Sohn und versteht, dass »bedürfnisorientierte Erziehung« – wie Marie es nennt – viel Zeit, Geduld und Energie von Eltern fordert. Er spürt, dass es sich richtig anfühlt. Und trotzdem fällt es ihm nicht immer leicht, so zu reagieren, wie er es gern täte. Und ab und an, da ist er eben auch einfach anderer Meinung als Marie. Dann gibt sie ihm das Gefühl, dass seine Meinung nicht zählt. Manchmal fühlt er sich regelrecht unzulänglich und inkompetent – so, als könne er es ihr sowieso nicht recht machen. Milan und Marie, die beiden seien so eingespielt und vertraut, dass es Jonas schwerfällt, seinen Platz zu finden. Als ich ihn frage, was ihn sonst noch belaste, sagt er schüchtern, fast schuldig: »Ich vermisste meine Frau. Ich vermisste uns.« Er meint das nicht in einem besitzergreifenden oder gar patriarchalen Sinne. Aber er hat realisiert, dass die Elternschaft uns Eltern nicht nur unglaublich viel gibt, sondern uns auch einiges nimmt. Zeit und Energie zum Beispiel – oder eben auch die eingespielten Routinen und Rollen als Paar. »Wir lernen einander noch einmal ganz neu kennen«, sagt er. Jonas mag die neuen Facetten, die die Mutterschaft an Marie hervorgebracht hat und noch immer hervorbringt. Er klingt sanft, ehrlich, liebevoll und sogar stolz, als er das sagt, doch dann fügt er mit einer gewissen Unsicherheit und Enttäuschung in der Stimme hinzu: »... aber weißt du Romy, ich finde meine Frau erzieht mich strenger als unseren Sohn.«

Das ist der Moment, in dem sich die anfangs erwähnte Stille in meinem Praxisraum wie ein Nebel ausbreitet. Es gibt verschiedene Formen der Stille. Das hier war eine gute Stille. Sicher war es eine Stille, die aus einem Überraschungsmoment geboren wurde und der die Worte fehlten. Aber sie war nicht strafend oder schockierend. Nein, es war diese Art Stille, in der man Menschen denken hören kann. Da saß Jonas nun, verwundert über seine eigene Courage und versunken in die Zweifel, die ihn fragten, ob er zu weit gegangen war. War er? Maries Blick bleibt gesenkt. Nur ihre Augenbewegungen verraten, dass sich in ihr etwas tut. Anfangs schaut sie hauptsäch-

lich nach links unten auf den Boden. Ein Zeichen dafür, dass sie in sich hineinhört und ihren Gefühlen oder inneren Prozessen lauscht. Doch dann wischt sie ihre Tränen weg, hebt langsam den Kopf und richtet ihren Blick aus dem Fenster gegenüber.

In Beratungs- oder Therapiesitzungen ist Stille so eine Sache. Man muss sie aushalten können. Egal auf welchem Platz man sitzt, man sollte ihr Raum geben. Denn meistens ist die Stille der Raum, in dem neue Gedanken entstehen und Gefühle sich sortieren. Genauso dafür kommen Menschen ja eigentlich zu Menschen wie mir. Schwer ist es trotzdem.

Das Schweigen dauert nun bereits eine halbe, wenn nicht sogar eine ganze Minute. (Und wer jetzt meint, dass das nicht lang sei, kann gern einmal ausprobieren, auf die Äußerung seines Partners, Kindes oder Chefs eine halbe Minute nicht zu reagieren und stattdessen nur zu schweigen. Viel Glück!) Während ich noch überlege, ob ich Marie nach ihren Gedanken fragen oder doch lieber Jonas bitten sollte, diese wichtige Wahrnehmung noch etwas genauer auszuführen, ergreift Marie das Wort. Bisher haben die beiden über mich kommuniziert, doch nun wendet sie sich Jonas direkt zu und sagt mit fester Stimme: »Vielleicht hast du recht. Ich bin wirklich streng zu dir. Ich bin generiert und gereizt – und irgendwie auch enttäuscht, eben weil ich dir alles sagen muss. Aber ich habe noch nie darüber nachgedacht, dass das wie Erziehung ist. Eine Erziehung, die ich für Milan auf keinen Fall will.«

## Ausnahme oder Regel?

Wir alle kennen mindestens ein Paar, dem es so geht wie Marie und Jonas. Vielleicht sind wir sogar selbst dieses Paar. Und damit sind wir in bester Gesellschaft. Denn das Phänomen, dass Frauen

sich mit der Verantwortung alleingelassen und Männer sich erzogen beziehungsweise gegängelt fühlen, ist nicht nur nicht neu, nein, es wird sogar mehr und mehr zum Untersuchungsgegenstand von Paartherapeuten, Psychologen und Psychiatern – vielleicht weil wir heute einfach andere Ansprüche an unser Leben und Lieben haben. Allerdings ist dieses Dilemma sicher nicht allein auf die Geschlechter oder eine Frau-und-Mann-Dynamik zu schieben, denn auch unter gleichgeschlechtlichen Paaren und Paaren, denen es gelungen ist, das klassisch patriarchale Rollenmodell aufzuknacken, kann es diese Empfindungen geben.

So unterschiedlich all die Paare, die ich begleite, auch sind, in ihren Konflikten sind sie sich dann doch recht ähnlich. Meist mangelt es an Wertschätzung, Verständnis, Zuwendung und Respekt füreinander, weshalb die typischen Streithemen wie Haushalt, Kindererziehung, Finanzen, Familie, Job und Sex eine starke Brisanz entwickeln – ganz besonders bei Elternpaaren mit kleinen und mittelgroßen Kindern. Allein das Bedürfnismanagement, das nötig ist, um drei oder mehr Menschen gerecht zu werden, ist eine akrobatische Höchstleistung. Die Aufteilung der eigenen und gemeinsamen Ressourcen ist ein Drahtseilakt. Ebenso die faire Umverteilung der Zumutung, die ja nötig ist, weil eben nicht jeder jederzeit alles kriegen kann, was er gerade will oder braucht. Und das verursacht Frust. Frust, der sich auf die Beziehung überträgt, selbst wenn er gar nicht dort wurzelt. Und obwohl sich beide eigentlich lieben, fühlen sie sich plötzlich nicht mehr als Team. Stattdessen »kämpft« jeder für sich und seine Bedürfnisse. Und irgendwie ist es ja auch total nachvollziehbar, dass durch die eigene Bedürftigkeit nur wenig Kapazität ist, um die Not des anderen zu erkennen. Fatal ist es trotzdem.

Die Situation spitzt sich immer weiter zu, die Fronten verhärteten sich. Hinzu kommen die Verletzungen, die wir einander zufügen und die in Zeiten des Umbruchs, wie das Elternwerden einer ist,

besonders schwer wiegen. Das kann sogar so weit gehen, dass unser Gehirn schon »Alarm« schlägt, wenn wir den anderen nur sehen oder hören. Stresshormone werden vermehrt freigesetzt, während die positiven Gefühle immer seltener werden. Schleichend passiert es, dass die negativen Gefühle überwiegen und der einzige Ausweg aus dem Schlamassel das Ende der Beziehung zu sein scheint. Und das nicht selten.

Im Jahre 2020 wurden in Deutschland 143 000 Ehen geschieden. In 50 Prozent der Fälle waren das Paare mit minderjährigen Kindern. Laut dem Statistischen Bundesamt machte das 119 000 Kinder zu Trennungskindern. Durchschnittlich waren es in den letzten zehn Jahren etwa 131 000 Kinder jährlich. Ist das ein Problem? Natürlich nicht grundsätzlich. Dennoch belegen Studien, dass Scheidungskinder überproportional häufiger unter psychosozialen Problemen leiden und auch körperlich anfälliger sind. Allerdings geht es Kindern, die in zerrütteten Ehen aufwachsen, keinesfalls besser. Denn die ständigen Konflikte zwischen den Eltern haben nicht nur negative Folgen für das Selbstvertrauen von Kindern, sondern können sich auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Die Folgen sind mitunter Anpassungsschwierigkeiten und Verhaltensstörungen. Betroffene Kinder werden häufiger aggressiv oder defensiv und ziehen sich immer mehr zurück. Auch spätere Beziehungsprobleme, Depressionen, Arbeitslosigkeit und Drogenmissbrauch treten vermehrt auf. Es geht also nicht darum, dass wir Eltern irgendwie, auf Biegen und Brechen und um jeden Preis ein Paar bleiben sollten, weil das unsere elterliche Pflicht ist. Ist es nämlich nicht. Aber unsere Pflicht ist es, unseren Kindern eine konfliktarme und sichere Umgebung zu gestalten. Gemeinsam! Unabhängig davon, ob wird getrennt oder zusammenleben. Denn das ist zweitrangig. Ja, zweitrangig, aber keineswegs egal. Denn wenn es Eltern gelingt, das als Eltern- *und* Liebespaar zu tun, hat das zusätzliche Vorteile. Für Erwachsene und Kinder gleichermaßen.

Selbst unter dem Vorzeichen von Befreiung ist es nahezu unvermeidbar, dass eine Trennung bei Kindern zu Loyalitätskonflikten, Verlustängsten und sogar Schuldgefühlen führt. Denn obwohl es rational schwer zu erklären ist und die wenigsten Eltern auch nur annähernd so etwas vermitteln (wollen), erleben sich Kinder oft als Grund für die Trennung. Insbesondere, wenn es Streit um die Erziehung gab.

Wir Eltern sind zwei ausgleichende Pole für unsere Kinder. Auch wenn wir das oft anders empfinden, profitieren sie von den Unterschieden zwischen Mama und Papa, Mama und Mama, Papa und Papa – kurzum: Mensch und Mensch. Sie bereichern ihre Erfahrungswelt und eröffnen ihnen Wahlmöglichkeiten, denn die Anwesenheit von zwei Elternteilen verkörpert für Kinder verschiedene Optionen und Strategien zur Problem- und Stressbewältigung. Und Eltern entlasten sich natürlich auch gegenseitig, teilen sich bestenfalls Aufgaben und Verantwortung, was das Leben für alle leichter macht.

Dadurch steigen auch die Belastbarkeit der Elternteile und die Qualität der Elternschaft. Denn Paare, die sich unterstützt und geliebt fühlen, haben einen Vorteil auf dem Weg zu kompetenten und einfühlsamen Eltern.

Ich bin nicht gegen Trennung oder Scheidung. Denn zweifelsohne ist das manchmal die bessere Option. Aber eben nicht immer. Der Paar- und Familientherapeut Martin Koschorke ist sogar der Meinung, dass mindestens 40 Prozent aller Trennungen vermeidbar wären. Er sagt: Viele Paare trennen sich zu früh. Vor allem junge Eltern. Die Scheidungsrate gibt ihm gewissermaßen recht: Tatsächlich lassen sich junge Paare am häufigsten scheiden, und zwar in den ersten vier Jahren nach der Geburt des ersten Kindes. Marie und Jonas sind also in bester Gesellschaft. Vielleicht ohne es wirklich zu wissen, stehen sie an einem entscheidenden Punkt in ihrer Beziehung. Einem Scheidepunkt im wahrsten Sinne. Doch bevor wir uns der Frage widmen, wie aus den wackeligen Beziehungsbeinen wie-

der ein tragfähiges Fundament werden kann, möchte ich erklären, wozu wir dieses Fundament überhaupt brauchen. Warum genau ist die Elternbeziehung eigentlich so wichtig für eine Familie?

## Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt<sup>2</sup>

- Betrachten wir es einmal ganz pragmatisch, dann ist unstrittig, dass wir als Eltern für den **existenziellen Schutz** aller Familienmitglieder verantwortlich sind – also für die Erfüllung der physischen und psychischen Grundbedürfnisse von Groß und Klein. Wenn unsere Partnerschaft nur auf Sparflamme läuft oder kriselt, sind wir als Elternteam nicht voll funktionsfähig, was unsere Verlässlichkeit als Versorger beeinflussen kann. Zum einen geht viel unserer Energie und Aufmerksamkeit verloren, zum anderen verhindern diese Spannungen und Konflikte beispielsweise die volumnfängliche Befriedigung des Bedürfnisses nach Geborgenheit und Sicherheit, was das Wohlbefinden aller Familienmitglieder gefährdet.
- Familien geraten in Krisen. Das ist eine ganz normale Sache. Egal ob durch Krankheit, Arbeitslosigkeit, Pandemien, Mobbingvorfälle oder anderes. Die Liste ist lang. Selbst schöne Ereignisse wie die Ankunft eines Geschwisterchens oder ein Umzug können die Stabilität einer Familie ins Wanken bringen und fordern die Krisenfestigkeit heraus. Und wenn wir über **Krisenfestigkeit** sprechen, dann ist eigentlich klar, dass wir als Eltern hier absolut im Auge des Sturms stehen. Alle Entscheidungen und Krisen müssen auf der Elternebene verantwortet und bewältigt werden. Wenn also der Wolf kommt und kräftig hustet und pustet, sollten wir unseren Paarräum besser nicht wie Zilli und Billi aus Stroh oder Holz gebaut haben, sondern aus Stein – wie Willi. Denn für den Fall, dass wir als Eltern unsere Aufgaben

in Alltags- und Krisensituationen durch Abwesenheit oder Uneinigkeit nicht zuverlässig übernehmen, führt dies häufig dazu, dass unsere Kinder es stattdessen tun und sich damit Schuhe anziehen, die ihnen viel zu groß sind. Infolge einer solchen **Parentifizierung und Überforderung** ist die gesunde Entwicklung unserer Kinder gefährdet, weil sie sich nicht auf ihre anstehenden Entwicklungsaufgaben konzentrieren können.

- Die Familie spannt und schützt den **Rahmen für die kindlichen Entwicklungsaufgaben**. Und die Paarbeziehung wiederum spannt den Rahmen um die Familie. Daher ist es wichtig, dass sie für unsere Kinder als solche erkennbar ist und es eine sichtbare und fühlbare Grenze zwischen Eltern und Kindern gibt. Keine aus Stacheldraht. Sondern eine, in die man sich fallen lassen kann. Eine klare Generationsgrenze um das Subsystem Eltern kommt nämlich nicht nur der Geborgenheit oder der Funktionsfähigkeit der Eltern zugute, sondern schützt auch vor destruktiven Bündnissen und Allianzen. Diese können entstehen, wenn eine Eltern-Kind-Beziehung bedeutsamer und vertrauensvoller wird als die der Partner untereinander oder ein Elternteil somit bewusst oder unbewusst ausgeschlossen wird. Das führt zu Loyalitätskonflikten und dazu, dass Kinder parentale Rollenmuster und Verantwortungsfelder übernehmen, die sie einerseits überfordern und andererseits ihre eigentlichen Entwicklungsaufgaben behindern können und die spätere Ablösung erschweren. Beziehungsärger sollte gegenüber unseren Kindern zwar nicht versteckt oder geleugnet werden, aber er sollte definitiv auch nicht bei ihnen abgeladen werden.
- Warum nicht leugnen? Nun, Kinder sind wie kleine Trüffelschweine. Selbst, wenn wir glauben, wir hätten unsere Paartheimen dort versteckt, wo man sie nicht sehen kann, erschnüffeln sie diese. Zwar unterstellen Eltern ihren Sprösslingen häufig, dass diese ja gar nichts mitkriegen – zum Beispiel wann man

besser den Mund hält oder auch mal unaufgefordert den Müll raus bringt. Aber das stimmt definitiv nicht. Was den Müll angeht, vielleicht schon, aber davon abgesehen, ist der Empfang unserer Kinder viel besser und störungsanfälliger als der unserer Smartphones. Sie spüren alles. Auch die **fehlende Verbindung oder unstimige Balance der Eltern** untereinander. Leugnen wir nun die Existenz solcher Schwingungen, beginnen Kinder an uns oder, schlimmer noch, an sich selbst und ihrer Intuition zu zweifeln. »Ja, wir streiten gerade, und das ist sicher unangenehm für dich. Aber du kannst sicher sein, wir Eltern kümmern uns darum. Wir klären das.« Diese Verantwortung von den Schultern des Kindes zu nehmen ist wichtig. Andernfalls reagieren sie mit ihrem Verhalten auf unsere Konflikte, denn in dem kleinen Mikrokosmos Familie sind alle miteinander verbunden. Schulprobleme, Lernschwierigkeiten und andere Verhaltensauffälligkeiten sind nicht selten »nur« Symptomverschiebungen. Das eigentliche Problem ist aber die Ehekrise der Eltern.

- Kinder suchen stets nach Erklärungen. Nichts ist unerträglicher als Ungewissheit oder fehlende Verstehbarkeit. Darum finden sie die Erklärung, also die **Schuld**, oft bei sich selbst oder versuchen, durch ihr eigenes Verhalten Einfluss auf die Elternbeziehung, mindestens aber auf die Elternteile zu nehmen. Kinder wollen nämlich, dass es uns gut geht. Wenn die Paarbeziehung kriselt und wir unsere emotionalen Bedürfnisse nicht in unserer Partnerschaft erfüllen können, dann wachsen – wenn auch unbewusst – die Last und der Druck auf unsere Kinder. Zum einen, weil sie, wie gesagt, wollen, dass es ihren Eltern gut geht. Und zum anderen dadurch, dass einige unserer unerfüllten Bedürfnisse, wie zum Beispiel das Nähebedürfnis, unbewusst oder zumindest unabsichtlich zu einer Überfürsorge führen können.
- Wie wir als Paar miteinander leben und wie wir einander lieben, das entscheidet maßgeblich über die **zwischenmenschliche At-**

**mosphäre** und das **emotionale Klima** der gesamten Familie. Unsere Kinder sind ein wundervolles Stimmungsbarometer, das nicht nur bei Streit anschlägt. Denn das Familienklima braucht mehr als bloß die Abwesenheit destruktiver Konflikte. Wie liebend ihr miteinander umgeht, wie mitfühlend ihr miteinander spricht und welche Haltung ihr miteinander lebt, das bestimmt die gesamte familiäre Energie. Und Anspannungen zwischen zwei Menschen sind spürbar, selbst wenn Meinungsverschiedenheiten gar nicht offen ausgesprochen werden. Bestimmt erinnerst auch du dich an eine Situation in deinem Leben, wo du in einer Gruppe von Menschen das Gefühl hattest, auf einem Pulloverfass zu sitzen, und dich unwohl oder unsicher, vielleicht sogar fehl am Platz gefühlt hast, obwohl es keinen offenen Konflikt gab, sondern höchstens kalte Blicke, lieblose Gesten, Schweigen oder Reserviertheit.

- Wir sind **Role Models**. Das ist längst kein Geheimnis mehr. Kinder lernen von uns. Die. Ganze. Zeit. Wie man Beziehung zu Menschen gestaltet, die nicht Mama oder Papa heißen, und wie man Konflikte in solchen gleichrangigen Beziehungen löst, schauen sie sich weitestgehend bei uns, in unserer Interaktion miteinander, ab. Nicht selten streiten Geschwister ähnlich miteinander wie ihre Eltern. Unsere Partnerschaften sind zudem auch das Lernmodell für ihre späteren Freundschaften und Liebesbeziehungen – es lohnt sich also doppelt, Beziehung genau so zu leben, wie wir es unseren Kindern wünschen würden.
- Als Paar sind wir entweder **die Kraftquelle oder das Energieleck** der Familie. Die Atmosphäre zu Hause ist ausschlaggebend dafür, ob die Familie ein geborgener Ort ist. Ein Ort, an dem aufgetankt werden kann. All die Punkte, die diesem vorangehen, sind wichtig – für uns und für unsere Kinder. Aber in diesem letzten Punkt möchte ich den Fokus gern von den Kindern weglenken. Denn geht es den Eltern gut, ist für das Wohl der Kinder schon

viel erreicht. Unsere Beziehung hat ganz eindeutig sowohl direkten als auch indirekten Einfluss auf unsere Elternschaft und somit die ganze Familie – egal ob sie funktioniert oder nicht. Das ist unstrittig. Sie hat Einfluss auf die wahrgenommene Geborgenheit, Stimmung und Harmonie. Sie schafft die Voraussetzungen dafür, dass Kinder ihren altersgerechten Entwicklungsaufgaben nachkommen können. Oder eben nicht. Und sie erfüllt eine wichtige Vorbildfunktion für das, was Kinder über Beziehungsgestaltung, Selbstwert, Streitkultur und Kompromissbereitschaft lernen. Denn natürlich lernen unsere Kinder auch dann von uns, wenn wir gerade gar nicht beabsichtigen, ihnen etwas beizubringen. Wenn wir unsere Kinder also stärken wollen, müssen wir damit bei uns und unserer Partnerschaft beginnen – und da gibt es auch leider keinen Spielraum für Schummeleien, denn bisher haben wir keine Anhaltspunkte dafür, dass Partnerschaftsprobleme durch ein besonders günstiges Erziehungsverhalten kompensiert werden können.<sup>3</sup> Aber – und darum soll es hier gehen – das stärkste Argument, in unsere Paarbeziehung zu investieren, das sind nicht unsere Kinder, sondern wir selbst. Natürlich sind wir es unseren Kindern gewissermaßen schuldig, gut auf unsere Beziehung zu achten, viel entscheidender ist jedoch, dass wir es um unserer selbst willen tun. Weil wir es uns wert sind. Und weil wir in allen Bereichen davon profitieren. Zusammen haben wir mehr Ressourcen. Mehr Coping-Strategien. Mehr Augen und Arme. Und ich gebe zu: weniger Schokolade. Dennoch: Zusammen sind wir stärker. Als Liebende und als Eltern. Unsrer Beziehung kann unsere Kraftquelle sein. Unser Zuhause. Unser Safe Place. Unser Anker. Unsere Superkraft.

Wir alle kennen das beflügelnde Gefühl der Verliebtheit. Es ist, als würden wir eine Superkraft besitzen, die uns durchs Leben schweben lässt. Dopamin und Oxytocin sei Dank. In dieser Phase schen-

ken sich Paare vor allem Zeit, Aufmerksamkeit, Nähe und Exklusivität. Meist geht all das mit den Jahren, insbesondere mit den Babyjahren verloren. Sicher nicht spurlos. Und auch nicht unwiederbringlich oder völlig unbemerkt. Aber doch leise. Und schleichend. Wäre es nicht schön, wenn wir etwas von dieser Superkraft auch im Elternalltag wieder durch unsere Adern fließen lassen könnten? Zum Beispiel, indem wir uns daran erinnern, was wir einst hatten und zukünftig haben könnten?



### Herzmoment: Zurück zu den Wurzeln

Dreh die Uhr zurück und erinnere dich an eure kribbelige Anfangszeit. Überlege dir, was euch aneinander verzaubert hat: In wen und in was hast du dich verliebt? Was an dir war zum Verlieben? Nimm diese Erinnerung und das damit verbundene Gefühl mit in den Tag. Wenn du magst, benimm dich heute noch einmal auffällig verliebt.

Die (fürsorge)intensive Elternzeit ist nahezu ein Wimpernschlag im Vergleich zu unserem ganzen Leben und möglicherweise sogar im Vergleich zu unserer ganzen Partnerschaft: Am Anfang und am Ende der Elternschaft stehen wir als Paar. Allein. Unsere Partner, bestenfalls unsere besten Freunde und/oder Seelenmenschen, sie bleiben unter Umständen länger an unserer Seite als unsere Kinder. Unsere Kinder sind nur zu Gast in unserem Leben, auch wenn sie zweifelsohne immer fest dazugehören werden. Wir bleiben immer Eltern. Und unsere Kinder bleiben immer wichtig. Aber eines Tages sind sie groß und ziehen aus. Haben ihr eigenes Leben. Mit wem verbringen wir dann unseres? Eine Frage, die wir uns nicht nur mit Blick auf die Zukunft stellen dürfen, sondern auch im Hier und Jetzt.

### Milla und Paul

Milla und Paul sind vor Kurzem zum zweiten Mal Eltern geworden. Bevor ihre Töchter auf die Welt kamen, liebten sie es, zu reisen, sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam zu kochen und Musik zu machen. Sie lebten innerhalb von fünf Jahren in drei verschiedenen Ländern und genossen ihre Freiheit als Paar sehr. Wie viele andere junge Eltern auch gerieten sie durch die Herausforderungen der neuen Lebenswelt in eine Schieflage und suchten in einer Paarberatung nach Unterstützung und Impulsen. Als ich beide fragte, wofür es gut sein wird, ihre Liebe zu retten, berührte mich insbesondere Millas Antwort sehr. Denn sie argumentierte nicht mit dem Wohl der Kinder oder anderen Vernünftigkeiten, sondern mit dem Herzen. Sinngemäß sagte sie, dass sie sich in ihrem Leben als Frau noch nie so glücklich und lebendig gefühlt hat wie in der kinderlosen Zeit mit Paul. Die Erkenntnis, dass auf die beiden kein Empty-Nest-Syndrom, sondern ein erfülltes, abenteuerreiches Leben wartet, wenn die Kinder eines Tages auf eigenen Füßen stehen, war für sie so erstrebenswert, dass sie entschlossen war, mit Paul durch die wildesten Zeiten der Elternschaft zu gehen.

Die Paarbeziehung in den Fokus zu rücken ist absolut legitim, ja sogar wünschenswert, denn ihr kommt die Schlüsselbeziehung in der Familie zu. Diese Schlüsselbeziehung kann ihrer Funktion aber nur gerecht werden, wenn es ihr und den Menschen darin gut geht. Sie braucht Pflege. Und Eltern, die sich als Team begreifen.

Jesper Juul betonte oft, dass Kinder heutzutage sehr viel Aufmerksamkeit bekommen, und das meinte er nicht als Kompliment. Er sprach von zu viel Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit, die infolgedessen woanders fehlt. Beim Paar. Und dieses Ungleichgewicht ist nicht selten verantwortlich für viele Paar- und Familienprobleme. Denn der Freiraum des Paares schafft auch Frei- und Entwicklungsraum für dessen Kinder.

Nun wissen wir, was die Beziehung der Eltern für die Familie tun kann. Die wichtigste Frage, die sich daraus ergibt, lautet:

*Was können wir als Paar wiederum für diese Beziehung tun?*

*Was braucht unsere Beziehung von uns?*

Um eine Antwort darauf zu finden, dürfen wir uns dort umsehen, wo Eltern für gewöhnlich sehr viel Engagement und Herzblut investieren: bei der Kindererziehung. Wie das Paar seine (anderen) Kinder durchs Leben trägt, kann als Inspiration dienen, denn gewissermaßen ist die eigene Beziehung das erste gemeinsame Kind eines Paares, wenn nicht sogar das wichtigste.