



## DANKSAGUNG

Dieses Buch wäre ohne die vielen wertvollen Begegnungen mit Menschen, die den Weg zu mir gefunden haben, nicht entstanden. Ich danke all meinen Paaren und Einzelkunden, die durch ihre Geschichten, Erfahrungen und Herausforderungen den Anstoß für dieses Buch gegeben haben. Ihre Offenheit und ihr Vertrauen haben es mir ermöglicht, tief in die Dynamik des Übergangs vom Paar zur Elternschaft einzutauchen und bedeutsame Einsichten zu gewinnen.

Ohne euch hätte ich weder die Idee noch die Möglichkeit gehabt, dieses Buch in seiner heutigen Form zu gestalten und für andere zugänglich zu machen. Euer Mut, eure Verbindung und eure Bereitschaft, an eurer Beziehung zu wachsen, sind eine große Inspiration – nicht nur für mich, sondern auch für all jene, die aus diesem Buch Kraft und Orientierung schöpfen werden.

Danke für euer Vertrauen, eure Geschichten und eure Bereitschaft, gemeinsam neue Wege zu gehen.

***Nicole Katzenschlager***



DIE ART UND WEISE,  
WIE WIR LIEBEN,  
WIRD VON DER  
ART BESTIMMT,  
WIE WIR GELIEBT  
WURDEN.

*– Dr. Amir Levine*



Nicole Katzenschlager

# Vom Paar zu Eltern

Ein Beziehungsratgeber  
für eine starke Partnerschaft  
in der Familienzeit



© 2025 Nicole Katzenschlager  
[www.emotions-counselor.com](http://www.emotions-counselor.com)

Coverdesign: [tredition.com](http://tredition.com)  
Lektorat: Lilly Dippold  
Satz & Layout: W4media & event GmbH  
Illustrationen: [AdobeStock.com](http://AdobeStock.com)

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5  
22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN

Paperback: 978-3-384-54256-4  
e-Book: 978-3-384-54257-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist  
ohne ihrer ausdrücklichen Zustimmung unzulässig. Die Publikation  
und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com)



# Inhaltsverzeichnis

<b>WARUM DIESES BUCH?</b>	<b>17</b>
Wie ihr dieses Buch am besten nutzt und euch die praktischen Übungen unterstützen	20
Die emotionale Herausforderung des Übergangs von Paar zu Eltern	23
Warum Bindung der Schlüssel zu einer stabilen Elternschaft ist	29
Emotionale Sicherheit in der Elternschaft – Bindung als Schlüssel zur stabilen Partnerschaft	32
Praxisbeispiel: Wenn Eltern sich verlieren	35
Übung: Unsere gemeinsame Reise bewusst beginnen	38
 <b>ELTERN WERDEN – WIE EURE BINDUNG EUCH JETZT FORMT</b>	 <b>41</b>
Schwangerschaft – Die erste Veränderung als Paar	41
Übung: Wir heißen dich herzlich willkommen	43
Stillzeit – Nähe, Rollenverteilung und Intimität	45
Wie Paare Nähe und Intimität trotz Stillzeit bewahren können	47
Übung: Unser Kraftanker – Verbundenheit als Elternpaar stärken	49
Praxisbeispiel: Vom Paar zum Elternteam	52
 <b>DIE PSYCHOLOGISCHE TRANSFORMATION</b>	
<b>VOM PAAR ZUM ELTERNPAAR</b>	<b>54</b>
Bindungstheorie: Wie unsere Vergangenheit unsere Elternschaft beeinflusst	56
Wie Schwangerschaft und Elternschaft alte Bindungsmuster aktivieren	57
Die drei Phasen der Beziehungsdynamiken beim Elternwerden	58
Selbsttest: Welcher Bindungstyp bin ich?	60
Bindungstraumata und ihre Auswirkungen	64
Wie sich unterschiedliche Bindungstypen als Eltern verhalten	69
Übung: Unsere gemeinsame Entwicklung reflektieren	71
Praxisbeispiel: Vom Liebespaar zum Elternteam	73



<b>BIN ICH VERLUSTÄNGSTLICH ODER BINDUNGSVERMEIDEND?</b>	<b>75</b>
Wie zeigen sich Verlustängste und Bindungsvermeidungen nach der Geburt	76
Übung zur Stressregulation gemeinsam und individuell	78
Häufige Konflikte: Nähe-Distanz-Probleme, Überforderung, Unsicherheit	81
Wie individuelle Bindungsmuster unser Elternsein beeinflussen	83
Wie Bindungsmuster Stress und Konflikte in der Elternschaft beeinflussen	84
Bewusste Reflexion für eine sichere Eltern-Kind-Bindung	85
Praxisbeispiel: Wenn Bindungsmuster aufeinandertreffen	86
 <b>DIE GROSSE HERAUSFORDERUNG FÜR PAARE NACH DER GEBURT</b>	 <b>88</b>
Emotionale Distanz: Wir haben uns entfremdet	88
Streit um Kleinigkeiten: Warum es oft um tiefere Bindungsthemen geht	91
Rollenteilung und Erwartungsdruck: "Wer bin ich jetzt für dich?"	93
Übung: Unser Bindungsprofil verstehen – wie wir auf Stress reagieren	95
Praxisbeispiel: Wenn Elternschaft alte Bindungsmuster aktiviert	97
 <b>DIE BINDUNGSTYPEN IN DER ELTERNROLLE</b>	 <b>100</b>
Verlustängstliche Eltern: "Habe ich jetzt weniger Bedeutung für dich?"	101
Bindungsvermeidende Eltern: „Ich brauche mehr Abstand, um nicht erdrückt zu werden“	104
Wie man als Paar reagiert, ohne in destruktive Muster zu fallen	106
Übung: Unser Bindungskompass – Wie wir als Eltern reagieren	109
Praxisbeispiel: Zwei verschiedene Bindungswelten als Eltern	111
 <b>BINDUNGSSICHERE KOMMUNIKATION –</b>	
<b>SO VERMEIDET IHR ESKALATIONEN</b>	<b>113</b>
Wie Gespräche über Sorgen und Stress sicher geführt werden	114
Die Rolle des „Kuschel- und Bindungshormons“ Oxytocin	117
Techniken zur Förderung einer sicheren Elternbindung	119
Übung: Der sichere Hafen – unser persönlicher Bindungsanker	122
Praxisbeispiel: Wie Bindungsunterschiede die Beziehung nach der Geburt belasten	124

## **DIE WEITERGABE DER BINDUNGSMUSTER** **128**

Wie Eltern emotionale Wunden aus der Kindheit nicht an ihr Baby weitergeben	130
Wie Eltern ihre eigenen Bindungsverletzungen heilen können, während sie erziehen	133
Übung: Mein inneres Kind und ich	135
Praxisbeispiel: Die Angst, alte Muster zu wiederholen	137

## **DIE KRAFT DER CO-REGULATION -**

### **WARUM BABYS EURE EMOTIONALE SICHERHEIT BRAUCHEN** **139**

Die biologische Basis der Co-Regulation	141
Bindungstraumasensible Familienberatung für eine sichere Eltern-Kind-Bindung	143
Übung: Unsere Sprache der emotionalen Sicherheit – wie wir unserem Kind Geborgenheit vermitteln.	148
Praxisbeispiel: Elternschaft als emotionale Prüfung	150

### **BELASTUNG DURCH SCHLAFMANGEL, ROLLENVERTEILUNG UND UNSICHERHEITEN** **153**

Wie Stress die emotionale Verbindung beeinflusst	154
Warum viele Streitigkeiten in der Frühelternzeit Bindungskrisen sind	158
Wege, sich als Paar gegenseitig zu stützen	161
Übung: Unser Energie-Check-in: Was brauche ich wirklich?	163
Praxisbeispiel: Zwischen Überforderung und neuen Routinen	165

### **WENN ELTERNSCHAFT ANDERS BEGINNT, ALS GEPLANT** **167**

Fehlgeburt, Frühgeburt oder gesundheitliche Probleme des Babys	167
Wie Eltern mit Trauer und Überforderung umgehen, ohne sich voneinander zu entfernen	171
Unterstützung für emotionale Wunden in der Elternzeit	173
Übung: Wir als Team – unsere gemeinsame Resilienz stärken	175
Praxisbeispiel: Der schwierige Start ins Elternsein	176

## **NÄHE, INTIMITÄT UND MENTAL LOAD** **179**

Warum sich körperliche und emotionale Nähe verändert – und warum das okay ist	181
Wie man sich als Paar emotional und körperlich wieder annähert	185
Übung: Die 10-Minuten-Verbindung	187
Praxisbeispiel: Zwischen Elternsein und Paarbleiben	188

## **MENTAL LOAD UND FAIRE AUFGABENVERTEILUNG** **190**

Praktische Tools für eine gerechte Rollenverteilung	194
Übung: Unsere mentale Last sichtbar machen	196
Praxisbeispiel: Die unausgesprochene Last	198

## **DAS GEHEIMNIS LANGANHALTENDER PARTNERSCHAFTEN NACH DER GEBURT** **199**

Warum emotionale Resonanz und kleine Rituale wichtiger sind, als große Gesten	201
Übung: Emotionale Resonanz und wirkungsvolle Paar-Rituale	203
Die Reise des Bindungsaufbaus als Elternpaar	206
Zusammen wachsen – nicht auseinanderfallen	209
Praxisbeispiel: Ein Paar zwischen Liebe, Elternschaft und Alltagsstress	212

## **ZUSÄTZLICHE ARBEITSBLÄTTER**

Bindungstypentest für Paare	216
Kommunikationsleitfaden für Paare	218
Reflexionsbogen für Paare – “Unser Wochen-Check-In”	220
Die 10-Minuten-Regel für emotionale Verbindung	222
Checkliste: 10 Dinge, die wir uns jeden Tag sagen sollten	224
Unser emotionaler Notfall-Kit für stressige Zeiten	226
Unser persönlicher Leitfaden, wie wir mit Konflikten umgehen	228
Liebe im Alltag – Unser persönlicher Beziehungsvertrag	230
Unsere individuelle und gemeinsame Selbstfürsorge-Strategie	232
Literaturverzeichnis und wissenschaftliche Quellen	234



# VORWORT

Wenn aus einem Paar Eltern werden, beginnt eine der aufregendsten und zugleich tiefgreifendsten Phasen des Lebens. Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre mit einem Kind verändern nicht nur den Alltag, sondern auch die emotionale Verbindung und das Miteinander in der Beziehung. Während einige Paare durch diese Erfahrung noch enger zusammenwachsen, empfinden andere die Veränderungen als Herausforderung.

In meiner Arbeit als diplomierte psychologische Beraterin sehe ich immer wieder, wie wichtig es ist, sich nicht nur auf das Baby, sondern auch auf die Partnerschaft vorzubereiten. Eine liebevolle, stabile und unterstützende Elternbeziehung schafft die beste Grundlage für ein sicheres und geborgenes Familienklima – eine Basis, die sowohl den Eltern als auch dem Kind Orientierung und Halt gibt.

Dieses Buch begleitet euch auf diesem Weg. Es soll euch dabei unterstützen, eure Partnerschaft bewusst zu stärken, Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen und eure Bindung aktiv zu gestalten. Mit Erkenntnissen aus der Bindungsforschung erhaltet ihr wertvolle Impulse, um gemeinsam zu wachsen – als Paar und als Familie.

Ich wünsche euch eine bereichernde Lektüre, wertvolle Erkenntnisse und eine wundervolle gemeinsame Reise in euer neues Leben als Eltern.

***Nicole Katzenschlager***

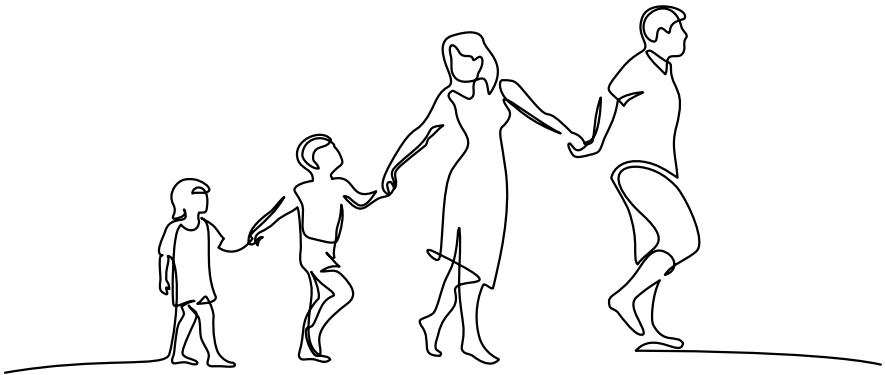
Mauritius, 2025



# WARUM DIESES BUCH?

*Eine starke Partnerschaft ist  
das beste Geschenk,  
das wir unserem Kind machen können.*

– Dr. Sue Johnson



Eltern zu werden, bedeutet einen tiefgreifenden Wandel – eine Zeit voller neuer Erfahrungen, intensiver Gefühle und großer Herausforderungen (Johnson, 2019). Während viele werdende Eltern sich intensiv auf die Geburt und die ersten Wochen mit ihrem Baby vorbereiten, bleibt die Auseinandersetzung mit den Veränderungen in der Partnerschaft oft im Hintergrund. Der Fokus richtet sich auf das Kind und die Partnerschaft wird vielfach zur Nebensache (Bowlby, 1988). Doch genau hier liegt eine der zentralen Herausforderungen: Wie kann es gelingen, als Paar verbunden zu bleiben, wenn das gemeinsame Leben von Grund auf neu gestaltet wird?

Die meisten Eltern durchlaufen nach der Geburt eine Phase bedeutender Veränderungen. Neben Schlafmangel, neuen Verantwortlichkeiten und der Umverteilung von Aufgaben treten oft emotionale Spannungen auf (Cassidy & Shaver, 2016). Unausgesprochene Erwartungen, verinnerlichte Bindungsmuster und der Druck, allen Anforderungen gerecht zu werden, können die Beziehung belasten (Siegel, 2020).

Wie fordernd dieser Übergang sein kann, zeigt auch ein Blick auf aktuelle Zahlen: In Deutschland waren 2023 rund 50,8 Prozent aller geschiedenen Paare Eltern minderjähriger Kinder – insgesamt etwa 65.600 Ehepaare. Das bedeutet, dass mehr als jede zweite Trennung Familien mit Kindern betrifft (Statista, 2023). Unverheiratete Paare, die sich trennen, sind hier noch nicht berücksichtigt. Besonders in den ersten drei bis fünf Jahren nach der Geburt kommt es häufig zu Trennungen, da diese Phase emotional wie organisatorisch besonders herausfordernd ist.

**Der Übergang zur Elternschaft stellt eine der größten Belastungsproben für Beziehungen dar. Studien zeigen, dass viele Paare in dieser Zeit mit erheblichen Stressfaktoren konfrontiert sind, die das Trennungsrisiko erhöhen können:**

### **Ungleichgewicht in der Aufgabenverteilung:**

Nach der Geburt eines Kindes übernehmen Frauen häufig einen größeren Anteil der Haus- und Betreuungsarbeit, während Männer vermehrt erwerbstätig bleiben. Dieses Ungleichgewicht kann zu Unzufriedenheit und Konflikten führen.



### **Finanzielle Belastungen:**

Ein reduziertes Einkommen durch Elternzeit oder Teilzeitbeschäftigung kann finanziellen Druck erzeugen, der die Partnerschaft belastet.

### **Kommunikationsprobleme:**

Stress und Erschöpfung können die Kommunikation beeinträchtigen, was zu Missverständnissen und Konflikten führt.

### **Fehlende Unterstützung:**

Ein mangelndes soziales Netzwerk oder unzureichende Betreuungsmöglichkeiten erschweren die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, was zusätzlichen Druck erzeugt.

### **Individuelle Bindungserfahrungen:**

Personen aus Familien mit Scheidungserfahrung haben ein erhöhtes Risiko, selbst eine Trennung zu erleben.

### **Vorbestehende Konflikte:**

Bereits bestehende Partnerschaftsprobleme können sich nach der Geburt verstärken und das Trennungsrisiko erhöhen (Springer Link).

### **Doch es gibt auch gute Nachrichten:**

Beziehungen sind gestaltbar. Die Herausforderungen der Elternschaft müssen nicht automatisch zu einer Krise führen. Vielmehr können Paare durch bewusste Reflexion, gezielte Kommunikation und emotionale Verbindung aktiv daran arbeiten, ihre Partnerschaft zu stärken.

Dieses Buch soll euch helfen, diesen Übergang bewusst zu gestalten. Es basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus der Bindungsforschung sowie auf meiner Erfahrung in der emotionsfokussierten Paar-, Einzel- und Familientherapie. Ziel ist es, euch nicht nur mit Wissen, sondern auch mit praktischen Übungen, Reflexionsfragen und Selbsttests zu begleiten, sodass ihr als Paar nicht nur Eltern werdet, sondern auch eure Liebe stärkt.

## **Wie ihr dieses Buch am besten nutzt und euch die praktischen Übungen unterstützen**

Dieses Buch ist als Begleiter für euch als werdende Eltern gedacht – es soll euch nicht nur theoretisches Wissen über Bindung und Partnerschaft vermitteln, sondern euch auch dabei helfen, eure eigene Beziehung aktiv zu reflektieren und zu stärken (Siegel & Bryson, 2018).

Damit ihr den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen könnt, ist das Buch so aufgebaut, dass ihr es entweder von vorne bis hinten durchlesen oder gezielt einzelne Kapitel nach Bedarf nutzen könnt.

### **Reflexionsfragen zur Vertiefung**

Am Ende vieler Abschnitte findet ihr Reflexionsfragen, die euch dazu einladen, eure eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu hinterfragen (Johnson, 2023). Diese Fragen könnt ihr für euch selbst beantworten oder mit eurem Partner besprechen, um neue Einsichten zu gewinnen.

## **Praktische Übungen für den Alltag**

Jedes Kapitel enthält praktische Übungen, die euch helfen, eure Beziehung bewusst zu stärken. Manche Übungen könnt ihr allein machen, andere als Paar gemeinsam. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, eure Kommunikation zu verbessern, eure emotionale Verbindung zu vertiefen und eure eigene Bindungsgeschichte besser zu verstehen (Siegel, 2020).

## **Selbsttests zur Selbsterkenntnis**

Im Buch gibt es verschiedene Selbsttests, mit denen ihr eure individuellen Bindungsmuster erkennen könnt. Diese Tests sind eine wertvolle Hilfe, um zu verstehen, wie eure Vergangenheit eure aktuelle Beziehung beeinflusst und welche Stärken ihr als Paar mitbringt (Mikulincer & Shaver, 2016).

## **Praxisfälle zur Veranschaulichung**

Zusätzlich zu den theoretischen Konzepten und Übungen enthält dieses Buch Praxisbeispiele aus dem Alltag von Paaren. Diese Geschichten zeigen authentische Herausforderungen und Lösungswege und helfen euch, euch in bestimmten Situationen wiederzuerkennen. Sie dienen nicht nur als Inspiration, sondern machen deutlich, wie Bindungsmuster, Stressreaktionen und Kommunikationsstrategien in echten Beziehungen wirken – und wie man sie bewusst verändern kann.

## **So integriert ihr dieses Buch in euren Alltag**

Nehmt euch regelmäßig Zeit – selbst wenn es nur zehn bis 15 Minuten sind, hilft eine bewusste Auseinandersetzung mit den Inhalten, um als Paar zu wachsen (Johnson, 2019).

Sprecht über eure Erkenntnisse – nutzt die Reflexionsfragen und Übungen, um euch als Paar besser zu verstehen (Siegel, 2020).

Ob ihr das Buch vor der Geburt oder in den ersten Jahren mit eurem Kind lest – es soll euch als Orientierung dienen, um den Übergang in die Elternschaft nicht nur zu meistern, sondern bewusst zu gestalten (Johnson, 2023).



### **Reflexionsfrage**

„Welche Erwartungen haben wir an unsere Elternschaft und wie können wir sie gemeinsam gestalten?“