

Eltern werden – Paar bleiben: Mischen Kinder die Beziehung auf?



Foto: Katharina von <http://momm-mojoonmy mind.blogspot.de/>

Ende Oktober 2014 veröffentlichte ich auf [topElternblogs](#) eine Blogparade zum o.g. Thema, die auf reges Interesse vor allem unter Mama-Bloggern stieß.

Für alle, denen der Begriff „Blog-Parade“ fremd ist, sei er an dieser Stelle kurz erklärt: Der Initiator einer Blogparade stellt in seinem Beitrag eine Frage, die von anderen Bloggern aufgegriffen und diskutiert wird. Dies geschieht, indem die Blogger auf ihren jeweiligen Blogs Artikel veröffentlichen, in welchen sie nicht nur die gestellte Frage beantworten, sondern auch den Initiator mit seinem Blog verlinken. So erfolgt eine Vernetzung aller teilnehmenden Blogs.

Nun jedoch zum eigentlich Thema „Eltern werden – Paar bleiben“, das ich auf [topElternblogs](#) folgendermaßen vorgestellt habe:

Wie habt ihr euch das Elternsein vorgestellt – und wie ist es wirklich?

Ein Paar, das sich heute entscheidet ein Kind zu bekommen, kann sich im Internet, in Geburtsvorbereitungskursen und mit unzähligen Fachbüchern auf diese Aufgabe gut vorbereiten. Und es hat auch etwas Lustvolles sich mit dieser neuen Rolle, die da auf einen zukommt, zu beschäftigen. Neun Monate gehen recht schnell vorbei, alle Kurse besucht und die Tasche fürs Krankenhaus gepackt. Das Baby kann kommen!

Die ersten Stunden, Tage, Wochen und Monate nach der Geburt erleben wahrscheinlich alle Eltern unterschiedlich und dennoch geht es vielen Eltern erstaunlich ähnlich. Die Gefühle schwanken permanent zwischen Müdigkeit, Freude, Sorgen, Stolz, Glück, ... Auf vieles wurde man vorbereitet – und doch...

“Warum hast du mir nicht gesagt, wie schmerzhaft die Wehen sind?”,

empörte sich eine gute Freundin bei mir, die kürzlich ihr erstes Kind zur Welt brachte. Immer wieder erzählen Eltern von Erlebnissen, die Sie so nicht erwartet hätten. Schließlich ist es eine ganz neue, unvergleichliche und bereichernde Erfahrung, Mutter oder Vater zu werden. Das Leben als Paar hat damit jedoch ein Ende und so ändert sich auch die Beziehung zwischen den jungen Eltern.

In dieser Blogparade soll das Thema **„Eltern werden“** aus **unterschiedlichen Blickwinkeln** beleuchtet werden. Vor allem aber möchte ich wissen, was euch am meisten **überrascht** hat. Was hättet ihr so nicht erwartet? Was war das Schönste am Elternwerden? **Aber was hat euch niemand im Voraus gesagt?** Inwiefern hat das Elternsein die Beziehung zu Partner oder Partnerin verändert?

Innerhalb der sechs Wochen, die meine Blogparade lief, wurden 13 Blog-Posts und zahlreiche Kommentare veröffentlicht, die das Thema „Eltern werden – Paar bleiben“ aufgreifen.

Die 14 Blog-Beiträge, chronologisch geordnet, lest ihr im Folgenden:

Eltern werden, Paar bleiben - Mischen Kinder die Beziehung auf?

Text: Leni

Auch ich möchte an der Blog-Parade von topElternblogs teilnehmen und ein paar Worte zu dem Thema Eltern werden, Paar bleiben- Mischen Kinder die Beziehung auf? loswerden.

Durch unseren Sohn hat sich einfach alles verändert, aber das ist natürlich leicht gesagt.

Man lebt so ein bisschen aneinander vorbei, zumindest tagsüber gibt es kein anderes Thema mehr als das gemeinsame Kind, was nun mal die gesamte Aufmerksamkeit beider Elternteile fordert. Aber Abends, wenn unser Baby schläft und wir alle zusammen in unserem Familienbett liegen und nicht mehr, wie früher, Fernsehen schauen können, weil das nun zu laut wäre, dann fühlt man sich wieder ein bisschen wie frisch verliebt und blendet alles Drumherum aus. Man redet viel, z.B. über das, was man tagsüber erlebt hat, oder wie man sich im Moment fühlt und das ganz ungestört. Und dann ist auch mal Zeit dafür, sich in die Arme zu nehmen und nicht nur Geborgenheit zu geben, sondern sich auch selbst geborgen zu fühlen.

Bevor unser Sohn da war, sagten wir uns abends vorm Einschlafen immer, dass wir uns über ALLES lieben. Das ist nun vorbei: Wir haben unseren Text abgeändert. Nun sagen wir immer: "Ich liebe Euch über alles!", und diesen Satz sagen zu können, ist einfach wunderbar. Man war sich vorher schon sicher, wie es ist, einen Menschen unendlich zu lieben, aber erst durch ein eigenes Kind, werden diese Worte komplett ausgefüllt. Ich habe und liebe meinen Mann immer noch unendlich, aber die Liebe zu Liam ist einfach eine andere. Und man hat auch nochmal die Chance, sich frisch verliebt zu fühlen, wie am Anfang einer Beziehung ist es auch am Anfang zu seinem Baby. Man lernt sich kennen und verliebt sich, man fühlt sich wochenlang beflügelt, wie auf Wolke 7.

Man muss sich da schon durchorganisieren, um alles zu schaffen, gerecht wird man eh niemals allen, nur zu kurz darf keiner kommen. Ich kann nicht "nur" Mutter sein, sondern bin auch Ehefrau, Tochter, Enkelin, Schwester, Freundin und Chefin und alle haben mir gegenüber Erwartungen und ich Verpflichtungen. Da bleibt manchmal einfach keine Zeit für mich und gerade da ist es wichtig, dass man sich gegenseitig stützt. Mein Mann arbeitet den ganzen Tag, meistens sechs Tage die Woche und sieht Liam den ganzen Tag nicht. Es gibt leider viel zu oft Tage, an denen er morgens

geht, während Liam schläft und abends, wenn er kommt, Liam auch schon längst wieder schläft. Da merke ich immer, wie schwierig ihm das fällt und so ist er froh, wenn er mal früher von der Arbeit kommt. Er ist um jeden freien Samstag froh und er kann den Sonntag kaum erwarten. Ich ebenfalls nicht, denn dann habe ich auch mal wieder Zeit für mich. Ich gehe in meiner Rolle als Mutter total auf, aber ich glaube, keine Mutter kann behaupten, dass sie nicht auch mal gerne Zeit für sich hat.

Werdende Eltern sollten unbedingt wissen, dass ein Kind eine Beziehung ungemein bereichern kann, aber eben auch viel Kraft kostet, was die Beziehung betrifft, da muss man ganz realistisch bleiben. Manche Situationen werden zur reinsten Geduldsprobe und man darf sich manchmal nicht so ernst nehmen. Es kommt schon mal vor, dass man gestresst und genervt ist, da sagt man Dinge, die man nicht so meint. Das wichtigste ist, gelassen zu bleiben, sich gegenseitig in anstrengenden Zeiten aufzubauen und aufeinander zu achten. Mir tut es immer gut, wenn mein Mann mir auch mal sagt, dass ich eine gute Mutter und Ehefrau bin, so fühle ich mich bestätigt in dem was ich tue.

Link zum Blog: <http://www.9monatekugelrund.blogspot.de/2014/11/eltern-werden-paar-bleiben-mischen.html#more>

Eltern sein und Paar bleiben (Erste Überlegungen)

Text: Michaela

Top Elternblogs veranstaltet eine Blog-Parade zum Thema "Eltern sein, Paar bleiben". Dazu möchte ich gerne ein paar Zeilen schreiben und von uns erzählen.

Da ich recht schnell, nachdem ich mit dem Mann zusammen gekommen war, schwanger wurde, hatten wir kaum Zeit, uns als Paar zu finden. Wir waren fast von Anfang an Eltern. Das hatte zwar den Vorteil, dass wir nicht ständig sehnsuchtsvoll auf Liebesurlaube und Sonntage im Bett zurückschauten, hatte aber den Nachteil, dass wir zwischen durchwachten Nächten und Kleinkindchaos unser Paarsein erst einmal entdecken mussten und das ist - wie jede(r) weiß - nicht leicht. Dennoch war und ist uns immer bewusst, dass es wichtig ist, sich als Paar nicht aus dem Blick zu verlieren. Wie kann das mit vier Kindern zwischen 1 und 17 Jahren ganz konkret aussehen?

- **Zeit zu zweit** - der große Vorteil bei Kindern mit großem Altersabstand ist, dass die Großen die Kleinen für kurze Zeit betreuen können. Ab und zu haben wir die Gelegenheit, abends essen oder ins Kino zu gehen oder auch tagsüber zu zweit etwas zu erledigen. Das muss nicht jede Woche sein, tut aber sehr gut.

- **Konflikte lösen.** Es ist ganz normal, dass Paare nicht immer einer Meinung sind. Der Mann und ich haben manchmal sehr unterschiedliche Erwartungen oder Auffassungen. Auch wenn nicht immer die Gelegenheit zur Auseinandersetzung da ist, hilft es nicht, den Ärger über den anderen oder die andere Meinung bei sich zu behalten. Irgendwann muss Butter bei die Fische. Dabei hilft es, offen über eigene Verletzungen zu sprechen, aber auch zu versuchen, sich in den anderen hinein zu versetzen.
- **Im Gespräch bleiben.** Oft läuft der Alltag so vor sich hin, ohne dass wir weiter darüber nachdenken. Aber wie sehen unsere Wünsche und Pläne aus? Den Austausch über die Gestaltung der Zukunft finde ich spannend. Aber auch die momentane Seelenlage ist immer wieder ein Thema über das zu sprechen sehr wichtig ist. In früheren Jahren fiel es mir oft schwer über meine Gefühlslage zu sprechen, weil ich den Mann nicht verletzen wollte. Inzwischen weiß ich, dass er kein Hellseher ist und nicht alles erraten kann.
- **Körperliche Nähe.** Der Wunsch nach körperlicher Nähe kann sehr unterschiedlich sein und ändert sich manchmal auch je nachdem wie alt z.B. auch die Kinder sind. Wer ständig ein kleines Kind ganz nah bei sich hat, dem wird vielleicht der Nähewunsch des Partners auch mal zu viel. Körperliche Nähe braucht Raum und Zeit und genau das ist ja oft mit kleinen Kindern rar. Da hilft es, sich bewusst zu machen, dass sich die Zeiten auch wieder ändern und man sich als Paar auch nach "trockenen" Zeiten wieder neu entdecken kann.

Fazit: Dies ist ein Thema, das sich nicht von selbst erledigt. Immer wieder wird es aktuell und wichtig. Da mir auch als Psychologin noch mehr dazu einfällt, soll dies mal ein erster Einstieg ins Thema sein. Weitere Posts dazu folgen.

Link zum Blog: <http://micha-morethanwords.blogspot.de/2014/11/eltern-sein-und-paar-bleiben-erste.html>

Eltern werden – Paar bleiben

Text: Nina

Wie schafft man es, Eltern zu werden und trotzdem das Paar zu werden, das man mal war? Gar nicht! Aber das ist überhaupt nicht schlimm!

7.10 Uhr: Der Wecker klingelt. Ich versuche den Drang, mich noch mal umzudrehen zu unterdrücken und stehe auf. Der Mausejunge und der Mausepapa bleiben noch etwas liegen und schnarchen vor sich hin.

8.00 Uhr: Wir haben es geschafft, alle Familienmitglieder sind gewaschen und halbwegs ordentlich und geschmackvoll angezogen.

8.15 Uhr: Wir verlassen gemeinsam das Haus, der Mausepapa bringt den Mausejungen in die KiTa, ich fahre direkt zur Arbeit. Unsere Zeit reicht noch genau dafür, uns darauf zu einigen, dass wir abends gemeinsam zu Abend essen werden.

14.30 Uhr: ich hole den Mausejungen von der KiTa ab. Es werden Besorgungen gemacht, Freunde besucht, gespielt, eingekauft. Was eben so anfällt.

18.30 Uhr: Der Mausepapa ruft an und sagt, dass es später wird. Wir sollen doch schon mal ohne ihn anfangen zu essen.

19 Uhr: Der Mausepapa kommt nach Hause und wird natürlich direkt vom Mausejungen in Beschlag genommen. Es wird getobt, geschmust und vorgelesen. Ich räume solange den Tisch ab und die Küche auf.

20 Uhr: Für den Mausejungen ist Schlafenszeit. Wir bringen ihn gemeinsam nach oben, machen ihn Bett fertig und der Mausepapa liest ihm eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Ich hänge solange die Wäsche ab und stelle eine neue Maschine an.

20.30 Uhr: Der Mausejunge ist endlich eingeschlafen. Uns fällt ein, dass jetzt auch noch die Frühstücksbrote für morgen geschmiert werden müssen. Außerdem muss der Heizungszähler abgelesen werden. Und der angefangene Blogartikel wartet auch auf mich.

21.30 Uhr: Der Mausepapa und ich sitzen endlich auf dem Sofa. Da piepst die Waschmaschine: die Wäsche will aufgehängt werden.

21.45 Uhr: So, das wäre erledigt. Wir versuchen einen zweiten Anlauf, reden ein bisschen über unseren Tag, überlegen nebenbei, welche Geschenke wir zu Weihnachten verteilen wollen und wie der nächste Tag organisiert werden soll.

22.30 Uhr: Der Mausejunge meldet sich zum ersten Mal. Er hustet und kann nicht mehr einschlafen.

23 Uhr: Es ist nichts zu machen, der Mausejunge will nicht wieder ins eigene Bett. Ich lege mich also mit ihm in unser Bett und schlafe direkt mit ein.

Warum ich das alles so ausführlich erzähle? So in etwa sieht bei uns ein durchschnittlicher Tag aus. Fällt euch was auf? Falls nicht, dann sag ich es euch: Wo ist denn die Zeit, die der Mausepapa und ich jeweils für uns alleine, geschweige denn für uns zusammen haben?

Ich denke, so wie uns geht es den meisten Paaren. Und wir haben nur ein Kind. Was machen Paare mit zwei oder drei Kindern? Wie schafft man es, unter diesen Voraussetzungen das Paar zu bleiben, das man vor den Kindern war? Wenn man mich fragt: gar nicht! Jeder, der etwas anderes behauptet, muss zwangsläufig lügen – schon alleine aus Zeitgründen kann das gar nicht sein.

Selbst wenn man sich einmal in zwei Wochen für einen Abend einen Babysitter nimmt und diese Zeit wirklich nur zu zweit nutzt, verändert sich die Beziehung. Das soll niemanden desillusionieren. Aber ich finde es wichtig, darauf hinzuweisen, anstatt immer zu behaupten, es wäre nur eine Sache der Organisation, das Paar zu bleiben, das man einmal war.

Wir waren vor dem Mausejungen sehr aktiv, haben unsere Hobbys gepflegt und viel unternommen. Das tun wir auch heute noch. Aber eben nicht mehr nur als Zweier-Kombination. Dieser kleine Mensch, der uns jetzt auf Schritt und Tritt begleitet, gehört genauso dazu. Und mal ganz ehrlich: ist das wirklich so schlimm?

Überall liest man, dass man sich als Paar nicht verlieren darf. Das mag ja stimmen, aber es ist eben nur ein kleiner Aspekt des neuen Familienlebens. Viel wichtiger ist, sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass auch die Zeit, die wir mit dem kleinen Mann verbringen nur eine Phase ist. Schon bald wird er keine Lust mehr haben, seine Tag und Erlebnisse nur mit uns zu teilen.

Mir ist es viel wichtiger, nicht zu vergessen, dass auch wieder die Zeit kommen wird, in der wir wieder die Zweier-Kombination sein werden. Es geht also vielmehr darum, sich in die gleiche Richtung zu entwickeln. Und dieser Gedanke ist mir viel wichtiger als die reine Zeit, die ich tatsächlich alleine mit meinem Partner verbringe.

Link zum Blog: <http://mausekinder.de/eltern-werden-paar-bleiben/>

Wochenthema: Eltern versus Paar; Der Alien versus Predator Kampf?

Text: Alu

Eigentlich ist zu diesem Thema in allen gängigen Elternzeitschriften und auf vielen Blogs schon alles gesagt worden. „Nehmt euch Zeit“, „Macht auch mal was ohne die Kinder“, „Schafft euch Freiräume“, „Redet über eure Hobbys“ blablabla.

Ich kann diese Artikel nicht mehr lesen!

Für mich klingt das immer so, als ob Eltern keine normalen Menschen mehr wären. Als ob sich der gesamte Zustand transformiert hat. Weg mit der Paarmaske und her mit der Elternmaske!

Eine Maske, die anscheinend immer unbequem sitzt?

Ich will und kann euch da nicht anlügen:

Fakt ist: Ihr seid Eltern und das bedeutet eben auch, dass ihr EURE eigenen Bedürfnisse für die nächsten Jahre nach hinten stellen werdet! Ihr werdet nie mehr allein sein! Ihr werdet weniger Zeit haben für euch, eure Freunde, euren Körper! Ihr werdet anders aussehen nach den Kindern! Ihr werdet Schmerzen erfahren und Ängste durchleben, die ihr niemals erwartet hättet! Ihr werdet nie wieder richtig schlafen können!

Aber: Dafür habt ihr eben Kinder, reißt euch zusammen!

Eltern sein versus Paar bleiben, ist doch kein Alien versus Predator Kampf!

Ein Paar, bleibt doch nie das gleiche Paar wie am Anfang! Man entwickelt sich doch immer als Paar weiter. Von verknallt zu verliebt, von fremd zu nah, von neu zu vertraut. Wer will denn wirklich diesen kompletten Zustand vom Anfang beibehalten? Hormongesteuert und vom Haaransatz bis zum kleinen Zeh total verknallt? Immer auf der Gefühlsachterbahn hoch und runter, immer am Limit!

Achtsamkeit sollte immer eine Rolle spielen. Egal ob Eltern, oder nicht.

Eltern werden, Paar bleiben: Das schließt sich für mich nicht aus. Vielleicht wäre ich ja kein Paar geblieben, ohne Eltern zu sein? Wer kann das sagen? Wer stellt mir diese Fragen?

Ich möchte eigentlich keine Ratschläge mehr lesen, in denen es immer nur klingt als wären Kinder irgendwie bedrohlich für die Paarbeziehung. Es heißt doch Elternpaar, oder nicht?

Ich will lieber lesen, wie man sich als Paar zusammen entwickelt hat, ob als Elternpaar, oder als kinderloses Paar, als Erziehungspa(a)rtner, als Geschäftspa(a)rtner, oder als Freundespa(a)r. Die Geschichten die dann entstehen, das sind die Geschichten die mich fesseln und im Übrigen auch die Geschichten vieler großer Autoren.

Der Satz: „Alle wollen wissen, wie es nach dem Happy End weitergeht“, ist meistens der Beginn von wirklich richtig guten Büchern. Lest nach bei: Hustvedt, Allende, Brett, Auster, Zeh usw.

Von mir werdet Ihr jedenfalls keine Tipps bekommen, wie ihr Eltern werdet und Paar bleibt. Ihr seid ein Elternpaar, egal wie die Nummer ausgeht. Ihr werdet immer verbunden sein.

Wir können uns aber gern darüber unterhalten, wie ihr euch selbst nicht vergesst. Wie ihr den Blick für euch offen haltet. Dafür bin ich immer zu haben! Schreibt mir eine Mail.

Tipps, wie man wirklich seine Beziehung am Laufen hält, könnt ihr aber hier bei meinen geschätzten Kolleginnen nachlesen. Sie reden über die wichtigen Dinge, viel besser als doofe Ratgeber: Berlinmitemom, LittleYears.

Eure Alu

Link zum Blog: <http://grossekoepfe.blogspot.de/2014/11/wochenthema-eltern-versus-paar-der.html?showComment=1418729317234#c7195075543035354670>

Eltern oder Paar?

Text: Suse

Forscher haben doch tatsächlich herausgefunden, daß sich Eltern von Töchtern häufiger scheiden lassen.

Zumindest schreibt Focusonline, daß es nicht an den Töchtern liegt - puh, da haben die Zwerginnen ja noch mal Glück gehabt - sondern die Töchter entstanden sind, weil die Eltern schon vorher Streß miteinander gehabt haben. Wegen höherer Überlebenschance.

O.K. Verstehe.

Kann ich aber nicht bestätigen.

Bevor wir Kinder hatten, hatten wir genügend Zeit uns kennenzulernen. Wir waren bereits vier Jahre ein Paar als wir uns entschieden einen Level weiter zu gehen und eine Familie zu gründen. Der erste Versuch endete nicht glücklich, sondern still. Es schweißte uns als Paar enger zusammen. Perfekt war das Glück, als sechs Jahre nach unserem ersten Date die große Zwergin geboren wurde.

Kinder die Beziehungskiller?

Aber die ewige Frage, wie man als Eltern auch noch Paar bleiben kann, empfinde ich als sehr seltsam.

Niemand kann sich vorstellen, was es heißt Eltern zu werden: durchwachte Nächte, Unfälle oder Schulprobleme. All das und noch viele mehr zehrt an den Nerven, macht Angst, raubt Energie, belastet uns. Belastet auch die Paarbeziehung, weil man in Extremsituationen vielleicht mehr vom Partner erwartet, als er geben kann.

Es gibt Streit, man redet darüber und findet einen Weg, der uns die nächste Extremsituation besser überstehen läßt.

Aber auch in schwierigen Elternzeiten bin ich genauso noch Partnerin.

Keiner hat gesagt, es wird einfach

Doch so lange ich so kleine Kinder habe, muß ich meine eigenen Bedürfnisse weiter hinten einreihen. Das wird noch viele Jahre so gehen und keiner wird es uns abnehmen.

Aber wir wachsen an den Herausforderungen, die das Elternsein an uns stellt auch als Paar. Denn wir lernen uns viel intensiver kennen. Wann bin ich mehr ich, als in den extremen Situationen, in die mich meine Kinder bringen? Bis an die Grenzen meines Ichs.

Und ich sehe den Partner an seinen Grenzen.

Das bedeutet für beide wohl auch Enttäuschung falscher Erwartungen an den Partner und an sich selbst. Und auch Stolz, wenn man gerade wegen der Kinder über sich hinauswächst.

ElternPaar mit Kindern

Ich definiere mich nicht über das Elternsein. Nein. Wir sind ein Paar, das drei Kinder hat. Durch die Kinder haben wir Herausforderungen zu meistern und bekommen ganz viel zurück. Und entwickeln uns weiter. Jeder Elternteil wirft eine Menge von sich in die "Familienschale". Nicht nur die Gene, auch die eigene Kindheit und ihre Erlebnisse. Dazu kommt dann ein neuer Genmix und neue Erfahrungen. Schwups sind wir eine Familie: Ein Elternpaar mit Kindern.

Momentan geht viel Zeit dafür drauf die Kinder fürs Leben bereit zu machen. Längere Gespräche -die sich nicht um die Kinder drehen- führen wir oft spät abends im Bett (bevor eines der Kinder zu uns unter die Decke schlüpft). Aktivitäten zu zweit gibt es kaum, da wir viel zu müde sind. Aber es ist in Ordnung.

Denn die Zeit dafür wird schneller wieder kommen als uns lieb ist. Wenn die Kinder unabhängig sein wollen und die Wege, die wir ihnen aufgezeigt haben beschreiten wollen.

Achtsamkeit nicht vergessen

Ob Kinder zur Beziehung gehören oder auch nicht: Man sollte immer aufeinander Acht geben. Einander beachten und die kleinen Signale des Partners empfangen: oft übergeht man die im Alltag. Dabei helfen manchmal schon kleine Gesten, um zu zeigen: Ich weiß, Dir geht es gerade nicht so gut. Oder Du hast gerade eine schwierige Phase, wie kann ich Dich entlasten?

Für uns ist es am kompliziertesten, wenn beide sich überfordert fühlen. Manchmal schaffen wir es gemeinsam aus dem Loch raus, manchmal gräbt sich jeder für sich wieder ans Tageslicht.

Aber im tiefsten Inneren ist immer das Wir im Vordergrund und wir wissen, wir können uns aufeinander verlassen.

Doch genauso wichtig wie gegenseitig aufeinander aufzupassen ist die Achtsamkeit sich selbst gegenüber: nur wenn es mir gut geht, kann ich auch andere unterstützen. Für mein Wohlbefinden helfen schon kleine Auszeiten.

Manchmal verstecke ich mich mit einer Tasse Kaffee und einem Buch im Badezimmer. Setze mich dort auf den Boden (ich bin eine Frostbeule und im Bad ist der Boden beheizt) und gönne mir zehn Minuten ganz allein mit mir.

Gruß

Suse

Link zum Blog: <http://ichlebejetzt.com/eltern-oder-paar/>

Wie wir uns als Paar nach der Geburt verändert haben

Text: Brausekuchen

Vor und auch noch während der Schwangerschaft habe ich mich oft gefragt, wie sich das Baby wohl auf unsere Ehe auswirken wird. Rücken wir noch näher zusammen

oder wird das Kind die Nummer 1? Streiten wir uns nur noch vor lauter Stress? Verändern sich unsere Rollen? Die Sorge, dass unsere Ehe leiden könnte, war für mich ein konstanter Begleiter in der Schwangerschaft. Noch heute schaue ich meinen Mann manchmal an und kann mein Glück, ihn zu haben, kaum fassen. Dieses Glück wollte ich auf keine Fall riskieren. Nun, nach einem Jahr, ist ein guter Zeitpunkt um eine Zwischenbilanz zu ziehen. Da kam die Blogparade von Top Elternblogs gerade recht:

Die erste Zeit nach der Geburt ist für viele Eltern erstmal ein Ausnahmezustand. Das gilt insbesondere für die Mama, die quasi rund um die Uhr mit dem Kind beschäftigt ist und sich auch selbst erst regenerieren muss. Vielleicht kommt es da dem einen oder anderen Vater so vor, als wäre er an die Seitenlinie verbannt worden. Das Spiel ist in vollem Gange, aber er ist nur noch Zuschauer. Bei uns war das ein wenig anders. Da Baby E. ein Schreikind war, musste er voll mitarbeiten. Die Bindung zu seiner Tochter ist sicher nicht zuletzt deswegen sehr eng. Als Paar sind wir erstmal auf der Strecke geblieben. Das ging gar nicht anders, wir waren im Überlebensmodus.

Mittlerweile ist der Alltag wieder eingekehrt und zumindest oberflächlich ist unser Leben ziemlich nah an der alten Normalität. Wir haben gemeinsame Zeit, wenn das Kind im Bett ist. Trotzdem ist nicht mehr alles wie vorher. Die Veränderungen sind subtil, nicht so leicht von außen sichtbar und vielleicht gerade deshalb so tiefgreifend.

Stress und Konflikte

Zweifelsohne erhöht ein Kind den Alltagsstress und es kommt vor, dass die Geduld restlos aufgebraucht ist. Gerade wenn die Nächte kurz sind, wird aus einer eigentlich harmlosen Frage ("Hast du mein blaues Hemd gesehen?") schnell mal eine Anklage herausgehört ("Wieso ist die Wäsche eigentlich immer noch nicht erledigt?"), die vielleicht gar nicht da ist. Ein schiefer Blick, eine schnippische Antwort und das übermüdete Hirn erledigt den Rest. Ich denke, es ist nicht ungewöhnlich, dass man als Paar Zeit braucht, um sich an die neue Situation anzupassen. Eine Zeitlang hat es öfters mal heftig gekracht.

Uns hat geholfen, nicht jedes Wort auf die Goldwaage zu legen. Wir haben gelernt viel schneller zur Versöhnung zu kommen, schon weil wir uns vor Baby E. nicht so anzicken wollen, dass sie gegen uns erwachsen wirkt. Insgesamt nehmen wir uns mehr Zeit über Dinge zu sprechen und gehen mehr aufeinander ein. Ein echter Lerneffekt dank Baby!

Geld

Wir sind sehr verschieden in unserem Umgang mit Geld. Mein Mann spart gerne und ist sehr gewissenhaft und ich, äh, eher weniger. Eine große Sorge von mir war, dass er anfangen würde, mir Vorschriften zu machen oder ich mich für jeden Pfennig rechtfertigen muss, wenn ich kein eigenes Einkommen mehr habe. Das hat weniger damit zutun, dass der liebe Ehemann so ein schlimmer Despot wäre (ist er nämlich nicht), sondern eher damit, dass mir sehr viel an meiner finanziellen Unabhängigkeit liegt.

Da wir beide der Meinung sind, dass man in einer festen Beziehung oder Ehe auch die Finanzen teilen sollte, haben wir seit wir zusammen wohnen ein gemeinsames monatliches Budget für alle Ausgaben. Das ist nicht in Stein gemeißelt, sorgt aber dafür, dass wir uns einmal im Monat über unsere Finanzen austauschen und wir alle diesbezüglichen Entscheidungen gemeinsam treffen. Ich bin froh, dass wir dieses Thema schon lange vor der Geburt geklärt hatten, denn Sprengstoff birgt es sicher genug.

Arbeitsteilung

Wir haben uns den Haushalt immer nach Möglichkeiten und Interessen aufgeteilt. Als wir beide gearbeitet haben, haben wir auch gleich viel gemacht. Jetzt bin ich zu Hause und mache damit auch mehr. Da haben wir ihn, den berühmten und oft beklagten Rückfall in die traditionellen Rollenmuster. Da wir aber eine Beziehung auf Augenhöhe haben (siehe Geld), finde ich das nicht wirklich schlimm.

Wichtig finde ich, dass jeder Beitrag gleich wichtig genommen wird und auch respektiert wird, was kein Geld bringt. Ich absolviere ein Fernstudium und es steht außer Frage, dass ich mir dafür Zeit nehme, auch wenn dann im Haushalt mal etwas liegen bleibt. Für mich ist das ein ganz entscheidender Punkt, über den ich viel nachgedacht habe in den letzten Monaten: Es geht meines Erachtens darum, alle Interessen und Beiträge als gleichwertig zu betrachten und nicht so sehr, alles in gleichem Maße bzw. gemeinsam zu tun.

Sex und Zeit als Paar

Als ich beschlossen habe, über die Veränderungen in unserer Paarbeziehung zu bloggen, habe ich natürlich auch meinen Mann gefragt, was sich aus seiner Sicht geändert hat. "Aaaalso, etwas weniger Sex haben wir schon...", lautete die Antwort. Okay, das stimmt schon. Manchmal fallen wir einfach erschöpft ins Bett, manchmal

fühle ich mich abends irgendwie "abgegriffen" nachdem den ganzen Tag ein Kind an mir dran hing und ich will mal für mich sein. Dramatisch ist diese Veränderung aber nicht, also bloß keine Panik im Vorfeld.

Wir sind auch schon vor dem Baby nie die großen Partygänger gewesen. Was uns schon manchmal fehlt, ist zu zweit auszuschlafen oder gemeinsam essen zu gehen. Ich würde aber nicht sagen, dass das irre schlimm. Wir machen es uns gerne daheim gemütlich, langweilig wie wir sind. Wir haben uns vorgenommen, die Tablets abends öfter mal auszulassen und mehr gemeinsam zu machen. Ich bin gespannt, ob es beim Vorsatz bleibt oder ob wir das tatsächlich schaffen.

Das sind aus meiner Sicht die wesentlichen Punkte, die sich in unserem Leben verändert haben. Wie bei allen Veränderungen ist halt immer die Frage, ob man dafür bereit ist und wie man damit umgeht. Ich habe zwar weder die Weisheit gepachtet noch führen wir eine problemfreie Vorzeigeehe, aber folgende Tipps möchte ich unqualifizierterweise weitergeben:

- Nicht aus jeder Kleinigkeit eine Grundsatzdiskussion machen. Einmal tief durchatmen und sich klarmachen, dass der Partner auch müde ist und nicht immer perfekt sein kann.
- Heikle Themen vorab abklären. Finanzen, Aufgabenteilung, Erwartungen... Je konkreter desto besser.
- Sich öfter mal daran erinnern, wie man den Partner ganz zu Beginn der Beziehung gesehen hat und feststellen, dass dieser Mensch noch da ist.
- Die Lebensphasen so akzeptieren, wie sie sind. Jetzt haben wir ein kleines Kind und all die Dinge, die wir nicht tun können, sind später wieder dran. Bis dahin konzentrieren wir uns auf das, was wir jetzt haben, nämlich ein glückliches Familienleben.

Link zum Blog: <https://diedingedeslebens.wordpress.com/2014/12/11/wie-wir-uns-als-paar-nach-der-geburt-verandert-haben/>

Eltern sein und dabei ein Paar bleiben.

Text: Britta

Im Kalender steht es ganz groß: JAHRESTAG. Jahrestag. Unser Dritter. Mein erster Gedanke: An dem Abend gehen wir Essen. Endlich mal wieder. Aber dann schleicht sich ein anderer Gedanke in meinen Kopf: "Ob das wohl klappt?"

Unsere kleine Maus zahnt gerade. Gerade ist gut. Schon seit einigen Wochen kündigen sich die Eckzähne an. Oben rechts sieht man ihn besonders gut. Seine Spitze schimmert schon durchs Zahnfleisch. Jeden Tag rechne ich mit seinem Durchbruch, aber zur Zeit ist wohl Stillstand! Obwohl sich augenscheinlich nichts tut, merken wir doch sehr, dass sich die Eckzähne ihren Weg bahnen. Stimmungsschwankungen tagsüber. Abends nicht alleine einschlafen können. Und das raubt uns als Eltern Kraft und Zeit für uns als Paar.

Mein Mann geht morgens um 7 Uhr aus dem Haus, kommt zum Mittagessen kurz nach Hause und ist abends ab 17:45 Uhr wieder da. Ein bisschen Tochterzeit, Abendessen und zwischen halb acht und acht geht die Kleine ab ins Bett. Unser Töchterchen bringen wir ins Bett, sagen ihr Gute Nacht, gehen aus ihrem Zimmer und machen die Tür zu. Bis vor kurzem ist sie problemlos eingeschlafen. Nun ist das anders. Sie steht schreiend im Bett. Im Moment kann sie abends nur neben Mama bei uns im Bett einschlafen. Ich lege mich mit ihr also in unser Bett und warte darauf, dass sie einschlafen kann. Nach durchschnittlich einer Stunde, manchmal auch eineinhalb Stunden, ist sie dann eingeschlafen. Und mit ihr döse ich auch oft weg...

In der Zwischenzeit wartet mein Mann im Wohnzimmer auf mich. Für ihn ist die Situation auch nicht einfach. Er möchte gerne helfen. Aber unsere Tochter mag nur ihre Mama bei sich haben. Der Versuch "Papa legt sich mit ihr hin und Mama wartet" funktioniert leider nicht. Außer Mama ist abends mal nicht Zuhause.

Wenn ich dann die kleine, schlafende Maus in ihr eigenes Bett gelegt habe, fühle ich mich gerädert. Der ganze Abend ist hinüber. Ich auch. Für einen gemütlichen Abend zu zweit ist es dann zu spät.

Bevor unsere Töchterlein auf die Welt kam habe ich immer gesagt, dass wir uns als Paar nicht vergessen dürfen. Immer wieder einen Abend zu zweit. Mindestens einmal im Monat. Naja, so geklappt hat es nicht. Unsere Familien fallen als regelmäßige Babysitter weg. Meine Eltern wohnen in Norddeutschland, die Familie meines Mannes in der Pfalz. Wenn wir unsere Familien besuchen, versuchen wir immer einen Abend als Paar ohne Kind zu verbringen. Da dürfen dann mal Oma & Opa ran. Aber so richtig loslassen kann ich nicht, wenn ich weiß, dass die Kleine Schwierigkeiten hat.

Als unsere Kleine ein paar Monate alt war, hat eine gute Freundin einige Male auf sie aufgepasst. Irgendwann fing jedoch unsere Maus an immer zu schreien, wenn unsere Freundin zu Besuch kam. Von jetzt auf gleich. Sie ließ sich dann immer nur schwer beruhigen. Irgendwas hat ihr nicht gepasst... So war dann eine ganze Zeit lang keiner da, den wir als Babysitter engagieren konnten.

Unsere Freundin war für einige Monate im Ausland. Als sie nun wieder kam luden wir sie zum Kaffee ein. Wir waren natürlich sehr gespannt wie unsere Tochter nach der Zeit auf sie reagiert. Die Zeit hat geholfen! Angestrahlt haben sich beide.

Nach diesem super Wiedersehen sah ich im Kalender unseren Jahrestag. Und der Gedanke sie zu fragen reifte in mir. Aber auch die Frage "Können wir es wirklich wagen?" keimte in mir auf. So wie die letzten Wochen die Abende abgelaufen sind... "Ja oder Nein?"

Ich merke, dass mir mein Mann fehlt. Er ist zwar da, aber wir haben nicht viel voneinander. Bei allen guten Vorsätzen holte mich doch das wahre Leben ein. Ein Kind verändert alles. Auch die Paarbeziehung. Wir müssen Prioritäten setzen. Als Eltern, aber auch als Paar. Zur Zeit dreht sich alles um die Zahnphase. Die wird auch irgendwann vorbei sein. Besser gesagt von einer anderen Phase abgelöst werden. Dennoch ist es wichtig, dass wir uns von Zeit zu Zeit einen Nachmittag zu zweit gönnen, wenn meine Eltern zu Besuch sind oder wir meine Schwiegereltern besuchen. Einfach mal ein paar Stunden für uns. Gespräche die sich nicht nur ums Kind oder das Thema Familie drehen. Raus aus dem Alltag für ein paar Stunden.

Was sind unsere Maßstäbe und Werte? Was ist uns wichtig? Wo liegen unsere Prioritäten? Womit fühlen wir uns wohl? Diese Fragen müssen wir uns stellen. Diese Fragen müssen wir uns aber auch beantworten, um Eltern zu sein und um dabei ein Paar zu bleiben.

Mein Mann und ich wollen das Experiment "den Jahrestag mit einem Abendessen feiern" wagen! Nachdem sich unsere Tochter mit unserer Freundin so gut verstanden hat, passt sie an dem Abend auf. Sie wird recht früh am Abend da sein, wir also auch früh Essen gehen. Die kleine darf so lange auf bleiben bis wir wieder da sind. So ist auf jeden Fall der Plan. Hoffen wir mal, dass das Telefon an dem Abend nicht klingelt...!

Mein Fazit: Unser Kind mischt unsere Beziehung auf. Sie macht unsere Beziehung lebendig - oft anders als erwartet. Aber das macht unser Leben auch spannend. Wichtig ist, das beste als Paar daraus zu machen und Prioritäten zu setzen. Wir richten unser Leben nach unserer Tochter aus - in vielen Bereichen. Wir verzichten, aber bekommen doch so viel von ihr zurück. Wir sind ein Eltern-Ehe-Paar. Oft steht dabei der Teil "Eltern" im Vordergrund, aber es gibt immer viele, kleine und große Momente, die wir als Ehe-Paar erleben und genießen. Diese Zeiten genießen wir dann ganz besonders. Diese Zeit für uns ist uns sehr kostbar und wertvoll.

Link zum Blog: <http://britta-ultes.de/eltern-sein-und-dabei-ein-paar-bleiben/>

Organisierter Sex

Text: LiesA

Ich weiß noch ziemlich genau, wie das damals war, bevor unser Kind zur Welt kam. Die Beziehung zwischen Dirk und mir **jährte sich zum dritten Mal** und die **Luft war raus**. Klar, wir beteuerten uns immer noch gegenseitig die unendliche und bedingungslose Liebe, aber das *Kribbeln im Bauch gehörte längst der Vergangenheit an*.

Eine Wissenschaftlerin hatte für das Schwinden des Begehrens eine sehr einleuchtende Metapher: Trinkst du zum ersten Mal eine Tasse Kaffee, wird diese ihren Effekt nicht verfehlen und deinen Kreislauf ankurbeln, dich wachmachen. Trinkst du über einen längeren Zeitraum jeden Tag eine Tasse Kaffee, wird diese zum Wachwerden kaum noch ausreichen. Eine zweite Tasse muss getrunken werden, um einen ähnlichen Effekt zu erzielen.

Ähnlich verhält es sich mit den Verliebtseins-Hormonen: hat sich der Körper erst einmal an die Dosis gewöhnt, flaut das heiße Begehren eben ab.

Das Verliebt sein ist aber so schön, dass man sich diesen Hormoncocktail bald wieder wünscht. Mit dem alten Partner erübrigt sich das wohl. Den kennt man ja nun und der Hormonspiegel hat sich eingeppegelt.

Das Kind als Impulsgeber

Ich möchte ehrlich sein – und das kann ich zum Glück, denn ich schreibe anonym und der Dirk liest nicht mit: Ich hab mich bereits nach anderen Exemplaren des männlichen Geschlechts umgeschaut und mir so Dinge vorgestellt - und Sätze erdacht, die eine Beziehung beenden könnten.

Den Anlass, einen dieser Sätze auszusprechen, gab es nicht. Alles war wie immer: wir stritten uns nicht, verfolgten immer noch die gleichen Interessen und waren äußerst liebevoll miteinander. Nur die Liebe schwand so dahin.

Nun ja, aber dann kam das Kind und es änderte alles. Wie in vielen der anderen Posts, die für die **Blog-Parade** „Eltern werden – Paar bleiben“ geschrieben wurde, entdeckte auch ich plötzlich völlig neue Seiten an Dirk und die waren allesamt so **herzerwärmend**, dass ich *ganz gerührt war und sehr, sehr stolz, so einen Partner an meiner Seite zu haben*.

Der Hormoncocktail ist **nie wieder** auf das Verliebtseins-Level hochgeschneit, aber an seine Stelle ist eine **tiefe Verbundenheit** getreten. Möglich, dass das die **wahre Liebe** ist.

Das Kind als Beziehungskiller

Die weniger schönen Aspekte des Elternseins gibt es natürlich auch und sie sollen hier nicht verschwiegen werden:

Wie oben beschrieben, hätten wir als Paar ohnehin irgendwann keine Lust mehr aufeinander gehabt. Nun aber sind wir *einander liebende Eltern* und würden schon gern *hin und wieder in die Kiste springen*. Geht aber nicht. Denn dort hat sich das Kind eingenistet.

Das Kind liebt unser Bett und noch mehr liebt es das Zubettgebrachtwerden, das darin besteht, dass ich mich noch zu ihm lege. Nach ein bisschen Herumgelese und – gesänge stelle ich mich i.d.R. tot, damit das Kind gelangweilt einschläft. So mein Plan.

Er geht zumeist nicht auf, denn beim Totstellen schlafe ich selber ein. Insofern kann ich mich nicht am allgemeinen Schlafdefizitsgejamere beteiligen, denn so ausgeschlafen wie jetzt war ich zuletzt in meiner eigenen Kindheit. Von 21.00 bis 7.00 Uhr liege ich im Bett.

Dafür habe ich ein **Sex-Defizit**. Selbst wenn ich nicht einschlafe und stattdessen schlaftrunken wieder aufstehe, ist das *Ehebett ja belegt*. Perfide wie das Kind ist, wacht es nämlich auf, wenn man es ins eigene Bett herübertragen will.

Eine adäquate **Lösung** ist uns noch nicht eingefallen. Das Gästebett ist zu klein, um sich darin zu vergnügen. Sonderlich geräuschvoll darf man auch nicht sein, das Kind könnte ja aufwachen.

Hin und wieder übernachtet es bei seinen Großeltern. Um es ganz auszuquartieren, ist es noch zu klein. ;-)

Sex hat somit kaum noch etwas Spontanes. **Er muss organisiert werden.**

Dirk frustriert das ganz besonders und er macht auch keinen Hehl daraus, es anzusprechen. Auch ich wäre ihm gerne viel öfter körperlich nahe. Als kinderloses Paar hatten wir viel und überaus gerne Sex.

Mit Sicherheit wird es unserem Sohn irgendwann peinlich sein, im Bett seiner Eltern zu schlafen. Doch in wie vielen Jahren wird das sein? –Wenn ich alt und faltig bin und meinen Körper so hässlich finde, dass ich überhaupt keine Lust mehr auf Sex habe? Seufz.

Ein Lebensabschnitt

Der Sex-Aspekt ist nur einer von vielen, wenn es um die Veränderungen in der Beziehung eines Paares geht, das Eltern wird. Aber er ist derjenige, der besonders stark heraussticht, finde ich.

Vielleicht irre ich mich auch und er steht nur symbolisch für das Korsett, in das man sich begibt, wenn man sich von der Jugend verabschiedet, einer geregelten Arbeit nachgeht, um ganz allein für sich selbst verantwortlich zu sein und später auch für ein Kind oder sogar mehrere Kinder.

Wo man früher in den Tag hinein lebte, legt man sich nun einen Terminplaner an. Plötzlich will der ganze Alltag organisiert sein, nicht nur der Sex.

Trotzdem trauere ich der alten Zeit als Paar nicht nach. Sie mag freier gewesen sein, doch die Freiheit war willkürlich - und am Ende auch irgendwie langweilig. Und wenn ich eines hasse, dann ist es Langeweile.

Link zum Blog: <http://anspruch-wirklichkeit.blogspot.de/2014/12/organisierter-sex.html>

Wir sind kein Paar mehr

Text: Yummy Mummy

Sehen wir in dem Menschen, neben dem wir morgens aufwachen, noch denselben als vor dieser irren Erfahrung, gemeinsam einen kleinen Menschen erschaffen zu haben, der auf einmal Stimmung, Tagesablauf und einfach das ganze Leben bestimmt?

Top-Elternblogs hat eine Blogparade ins Leben gerufen zum Thema "Eltern werden-Paar bleiben".

Doch geht das überhaupt?

Als Eltern verändert sich nicht nur vieles, sondern nahezu alles. Wo vorher zwei starke, unabhängige Menschen waren, die eine körperliche Anziehungskraft aufeinander ausübten, die angeregte Gespräche miteinander führen konnten oder sich gemeinsamen Interessen widmeten, finden sich nach der Gründung einer Familie zwei völlig neue Charaktere wieder:

Die Mutter, die während der Schwangerschaft eine wahre Hormonachterbahn mit all seinen Höhen und Tiefen erlebte und sich nun mit zum Zerreißen gespannten Nerven unter unmenschlichem Schlafentzug in einem puddingähnlichen Körper wiederfindet. Hin- und hergerissen zwischen einem neuen Gefühl von Liebe, das sie für diesen hilfs- und schutzbedürftigen kleinen Menschen empfindet und dem Wahnsinn, nicht durchzudrehen und verrückt zu werden unter diesem Gefühl, von nun an IMMER und JEDERZEIT für dieses Wesen und sein Wohlbefinden verantwortlich zu sein. Hinzu kommt eine neue Form von Isolation. Interessante Gespräche mit Kollegen und Freunden werden abgelöst durch sinnfreies "Gutschigaga" Gebrabbel, das von den heimischen Wohnzimmerwänden widerhallt. Das Gefühl der Hilflosigkeit verstärkt sich zusätzlich, wenn eine neue finanzielle Abhängigkeit vom Partner entsteht, der so viel weniger Opfer bringen muss. Subjektiv gesehen. Der Tag für Tag das Haus verlässt und sich unter Erwachsenen bewegen darf, der Abwechslung genießt, unabhängig bleibt, weiter an der Verwirklichung seiner Karriereträume bastelt und abends in den Schoß der Familie zurückkehrt. Wenn der Schreikrampf überstanden und der Wäscheberg abgearbeitet ist, versteht sich. Dieser Rosinenpicker! Und dann legt er auch noch die Füße hoch, er habe ja schließlich auch mal "Feierabend!". Pah! Ein Wort, das die Mutter nicht kennt. Die unmenschlichen Zahlen 24/7 stehen für neue Arbeitszeiten. Und nachts will er auch noch schlafen, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein. Als wäre es nicht schon genug, als Mutter ohnehin der gesamten Tag für alles verantwortlich zu sein.

Auf der anderen Seite finden wir den Vater, der völlig verunsichert und überfordert durch den Tag stolpert und es eigentlich nur falsch machen kann. Auf einmal ist er für dieses kleine Wesen verantwortlich, das ihm eines Tages in den Arm gelegt wird und mit dem die Mutter vom ersten Augenblick an merkwürdig vertraut umgeht. Gut, sie trug dieses Geschöpf ganze neun Monate in sich, aber dennoch: Woher weiß sie so genau, wie sie mit ihm umzugehen hat? Dieses kleine Wesen, das einen so viel Liebe erfahren lässt, bürdet dem Vater auch eine ungeahnte Verantwortung auf. Nun ist er nicht mehr der starke, unabhängige Mann. Er ist der Ernährer der Familie! Das muss er erstmal sacken lassen. Und ungeachtet dessen ist er doch nicht in der Lage, das Kind in der ersten Zeit zu ernähren. Das ist in vielen Fällen das Privileg der stillenden Mutter. Der Mutter, die er kaum noch wiedererkennt. Eine Fremde, die sich permanent zwischen himmelhochjauchend und hoffnungslos verzweifelt befindet. Er weiß nie, was ihn erwartet wenn er abends die Tür aufschließt. Ist sie selig und berichtet euphorisch vom ersten Lächeln? Oder erwartet sie ihn den Tränen nahe in einem Chaos von unerledigten Aufgaben und unerfüllter Erwartungen? Und wieso gelingt es ihm nicht mehr, sie glücklich zu machen? Früher war das so viel leichter. Über die Probleme bei der Arbeit kann er mit ihr auch nicht mehr sprechen, sie ist geistesabwesend und zerstreut. Verständlich, sie ist müde. Aber trotzdem: Mit seinen

Kumpels bei einem Bierchen kann er diese Dinge auch nicht mehr ruhigen Gewissens bequatschen, schließlich ist SIE diejenige, die endlich mal wieder rauskommen will. Sowieso wird er in der letzten Zeit immer öfter mit Vorwürfen konfrontiert. Die Spülmaschine habe er wieder mal nicht ausgeräumt, beim Großputz am Wochenende könnte er ruhig auch mal mit anpacken oder mit dem Kleinen eine Runde drehen, damit die Mutter einige Stunden wertvollen Schlaf nachholen kann. Warum Haushalt und Kinderbetreuung nun seine gesamte Freizeitgestaltung ersetzen sollen und er diese Aufgaben nun als Ausgleich betrachten soll, während sie für die Mutter "Arbeit" darstellen, bleibt ihm ein Rätsel.

Und dafür, dass er einen wirklichen Ausgleich braucht (und wenn es nur etwas Ruhe ist) um den Kopf mal wieder frei zu kriegen und nach dem Wochenende wieder Leistung bei der Arbeit abrufen zu können, hat sie auch kein Verständnis. Dabei hat sie doch keine Ahnung, was ihm gerade alles abverlangt wird. Da muss er abliefern. Schließlich hängt die Existenz der Familie davon ab.

Was passiert wenn beide Geschöpfe, Mutter und Vater, täglich in dieser neuen Welt aufeinanderprallen, ist naheliegend: Es knallt!

Dagegen möchte nun etwas unternommen werden. Studien zufolge nimmt die Beziehungszufriedenheit von 60-70% aller Paare nach der Geburt ab. Streitereien sind an der Tagesordnung und man sieht oftmals den Wald vor Bäumen nicht mehr. Die Nerven liegen also blank und verzweifelt wird versucht, die Beziehung wieder auf den Stand pre-Kind zu reseten.

An zwei Dingen fehlt es so ziemlich allen Eltern, die ich kenne: Zeit und Schlaf. Und an keinem der beiden Dinge lässt sich in den ersten Monaten, in manchen Familien sogar in den ersten Jahren (auch ich bin Opfer eines Kindes, das nicht viel von Schlaf hält), viel rütteln.

Schlaue Ratgeber empfehlen gerne feste Tage oder Abende, die man doch zu zweit verbringen sollte um der Beziehung willen, um sich bewusst und ausgiebig einander zu widmen. "Schwachsinn!", sage ich.

Wer genießt denn den Abend im Restaurant, während er alle 5 Minuten aufs Handy linst um sich zu versichern, dass die Oma noch nicht angerufen hat? Wer entspannt schon, während er darüber sinniert, ob er dem Babysitter auch gesagt hat, dass das Kleine das Schnuffeltuch in der linken Hand braucht, um selig einschlafen zu können? Wer amüsiert sich unbeschwert bis in die Puppen, wenn er weiß dass ihn zu Hause daraufhin keine 8 Stunden erholsamen Schlaf erwarten? Und wer genießt schon das romantische Candle-Light-Dinner im heimischen Esszimmer, wenn man übermüdet und am Ende seiner Kräfte hinterher die Küche schrubben muss, weil die Zubereitung

mit Baby auf der Hüfte doch mehr Spuren hinterlassen hat, als dies früher der Fall war? Wer widmet sich dem Partner hingebungsvoll und lauscht gespannt seinen charismatischen Worten, wenn alle 90 Sekunden einer aufspringt um ins Kinderzimmer zu stürmen und das Kind zu beruhigen? Keiner!

Das Ende vom Lied ist noch mehr Frust, weil man sich mal wieder wie ein Versager fühlt. Wie einer, der nicht nur am Familienglück scheitert, sondern es noch nicht einmal schafft, einen schönen, unbeschwerten Abend mit dem Partner zu verbringen.

Wir sollten aufhören zu versuchen, uns Zeiträume zu schaffen, in denen wir so tun, als wären wir keine Eltern. Denn das sind wir nun mal. Und dies zumeist aus vollem Herzen, so können wir nun mal nicht aus unserer Haut. Erst recht nicht, wenn wir uns in dieser nicht wohl fühlen. Und hier kommt auch gleich das nächste verstörende Studienergebnis für euch: Je zufriedener die Frau, desto glücklicher die Ehe. Huch! Liegt etwa alles an uns Frauen?! Allem Anschein nach ja. Zumindest vieles. Unzufriedene Männer kommunizieren weniger, daher überträgt sich die Unzufriedenheit nicht so sehr auf die Frau und beide Partner bewerten ihre Ehe als glücklicher. Andersrum ist dies nicht der Fall: Die Frau mäkelte und nörgelt, beide werden stetig zufriedener und unglücklicher.

Zufriedenheit ist ein wichtiger Schlüssel zum Liebesglück

Aber welche Mutter ist schon glücklich, während sie seit Wochen nicht mehr ausreichend geschlafen hat, nach säuerlichem Erbrochenen riecht und in ihrem neuen, ungewohnten Körper, der sich so gar nicht nach dem eigenen anfühlt, ein schreiendes Bündel im sperrigen Kinderwagen durch den Supermarkt bugsiert? Keine! Und das sollten wir uns öfter mal vor Augen führen. Aufhören, die Toffifee-Werbung im Kopf abzuspielen und der Wahrheit ins Auge blicken: Mutter sein bedeutet Entbehrungen in Kauf nehmen zu müssen, weniger Zeit für sich selbst zu haben, ständig verantwortlich zu sein für ein oder mehrere kleine Lebewesen, nichts perfekt planen zu können. Zwar gelegentlich eine saubere Wohnung zu haben (die einen öfter, die anderen seltener), aber noch viel öfter im Chaos zu versinken. Ständig eine innere To-Do-Liste mit sich herumzutragen, die wir niemals abarbeiten können. Und das ist ok.

Nur eins dürfen wir dabei nicht vergessen: Der Vater kann auch nichts dafür! Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben auf den Partner zu übertragen ist nicht nur falsch, es ist auch ganz schön unfair. Immerhin war es nicht sein teuflischer Plan, uns in den Wahnsinn zu treiben.

In den Wahnsinn treiben und meist nur unsere eigenen Ansprüche ans Leben und an uns selbst. Ein Leben, das aller Voraussicht nach zwischen 80 und 100 Jahren lang dauert.

Verlangen wir selbst nicht verdammt viel, wenn wir in dieser doch sehr überschaubaren Zeit, in der Kinder klein und "anstrengend" sind, alles wollen? Ein sauberes Heim, fröhliche, ausgeglichene Kinder, ein Job, der uns erfüllt, Freunde, für die wir Zeit haben, ein sportliches Hobby zum Ausgleich und am besten noch Zeit, ein gutes Buch zu lesen? Machen wir uns keine Illusionen.

Wenn bei der Toffifee-Werbung die Scheinwerfer ausgehen, schmieren die Kinder ihre Schokofinger an der hellen Couch ab und rotzen der Mutter eine schleimige Haselnuss in die Hand, weil die nämlich zu hart zum Kauen ist. So sieht's aus!

Manche Tage als Mutter sind verdammt hart

Das ist Fakt und wir haben nur begrenzt Einfluss auf unser Mutterglück, das niemals - ich betone NIEMALS - permanent präsent ist. Daher sollten wir aufhören, darüber enttäuscht zu sein, dass die Welt nicht immer rosarot ist.

Betrachten wir das ganze doch auch gelegentlich aus der Vogelperspektive und lachen über unser eigenes Gesicht, das wir machen wenn das Kleinkind die Packung Eier aus der Einkaufstüte geräumt hat und der Glibber den Küchenboden bedeckt. Lachen wir über unsere eigene Dummheit, angenommen zu haben, wir könnten 4 Kuchen für die Geburtstagsgesellschaft backen ohne zwischendurch Wattestäbchen aus der Kloschüssel fischen zu müssen. An diese Momente werden wir eines Tages noch wehmütig zurückdenken und hoffen, dass es bald Enkel gibt, die uns in den Wahnsinn treiben.

Wir sind kein Paar mehr

Nichts ist wie zuvor. Und das wird es auch nie wieder. Wir sind Eltern und werden das immer bleiben. Ein Paar, das sind per Definition zwei. Zu einer Familie gehören mindestens drei. Wie sollte man also Familie und Paar gleichzeitig sein können?

Eines haben wir jedoch nach wie vor: Eine Partnerschaft. Und hier gilt es zu teilen: Sorgen, Ängste und Nöte genauso wie Freude, Lachen, Spaß und Liebe. Vorwürfe kann man übrigens nicht teilen, man kann sie dem anderen nur machen. Ja, wir hatten einen harten Tag. Aber das ist nicht die Schuld unseres Partners. Und auch wenn wir uns in manchen Momenten sicher sind, keiner könne einen beschisseneren Tag gehabt haben als wir: Vielleicht hatte unser Partner ihn doch. Machen wir uns ruhig öfter bewusst, dass der Partner auch sein Päckchen zu tragen hat. Offenheit,

gegenseitiges Verständnis und Respekt für die Leistung des anderen sind meines Erachtens die wichtigsten Aspekte, für eine glückliche Partnerschaft, und zwar unabhängig davon, wer diese Woche den Müll öfter rausgebracht oder mehr Einkommen erwirtschaftet hat. Und mit einer Prise Humor lässt sich auch viel unnötiger Perfektionismus weglachen. Eines haben wir mit unserem Partner immer gemeinsam, egal in welche Kurven uns das Leben wirft: Unsere Kinder und die Liebe zu ihnen. Mit wem könnte man also bessere Gespräche führen über das, was uns bewegt, wenn es doch meist die Kinder sind? Und wer könnte besser mit uns über die lustige Logik, verrückte Wortschöpfungen oder tollpatschige Versuche unser Spößlinge lachen?

Romantik ist, wenn man den Partner auf seine Breireste an der Back aufmerksam macht. Wenn man wichtige Gespräche nicht nur bei einem Glas Wein, sondern auch vor einem Berg Knete führen kann. Wenn man sich liebe Sachen sagt, auch wenn's nach Windeleimer stinkt. Wenn man akzeptiert, dass der Rahmen für Romantik nun einige Jahre ein anderer sein wird. Und wenn man trotzdem lacht.

Link zum Blog: <http://mamaslifestyle.blogspot.de/2014/12/wir-sind-kein-paar-mehr.html?showComment=1418731038267#c3928455167834103649>

[Blogparade] Eine glückliche Familie?

Text: Anja

Eltern werden – Paar bleiben

So lautet zur Zeit das Thema.

~~Ein glückliches kinderloses Paar mit gemeinsamen Hobbys und gemeinsamen Freundeskreis.~~

Jetzt wird die Partnerschaft durch ein Kind erweitert. Eine Genmischung aus beiden. Ein hilfloses Baby.

Das verbindet.

Das gestaltet die Beziehung ganz neu.

Die Prioritäten verschieben sich. Damit ändern sich auch die Rollen in der Partnerschaft.

Nun heißt es für beide Elternteile sich einmal um den Nachwuchs und zusätzlich um den Partner zu kümmern.

Viele schaffen das. Einige schaffen es nicht.

“In einer intakten Familie gibt es permanent größere und kleinere Konflikte. Je mehr man versucht ihnen aus dem Weg zu gehen, desto größer werden sie und schaden der Beziehung.« (Jesper Juul, ‚Was Familien trägt‘, S. 102, Kösel-Verlag 2006)

Was kann hilfreich sein für eine glückliche Familie?

- reden, reden, reden

Kommunikation ist gerade bei dieser großen Veränderung in der Beziehung das A und O.

Miteinander über eigene Wünsche und Sorgen zu sprechen kann Konflikte vermeiden.

- Zeit genießen

Es gibt so viele schöne und innige Momente zu dritt/viert.

Diese heißt es zu genießen. Da kann der Wäschehaufen auch mal liegen bleiben. Der Staub liegt morgen immer noch zum Wischen bereit.

Nicht dadurch stressen lassen ist das Geheimrezept.

- Kleinigkeiten

Oft reichen auch schon Kleinigkeiten um das “Paar sein” zu fördern.

Mal eine Liebeserklärung per Sms.

Eine Blume für mehr Farbe im Haus.

Ein Küsschen zwischendurch.

Organisierter Sex

- zu wissen: Mit Kind wird eben alles anders!

Elternpaare müssen hin und wieder ihr organisatorisches Talent, Kompromissbereitschaft und ihre Zuneigung zueinander unter Beweis stellen.

Link zum Blog: <http://kellerbande.wordpress.com/2014/12/16/eine-glueckliche-familie/>

Blog-Parade: Eltern werden – Paar bleiben

Text: Mareike

Als Neu-Mama freue ich mich immer darüber, wenn es Blog-Paraden gibt, bei denen ich auch schon mitreden kann. Top-Elternblogs hat mit dem Thema „Eltern werden – Paar bleiben“ glücklicherweise gerade so eine Blog-Parade gestartet. Für mich auch der ideale Zeitpunkt um gut 4,5 Monate nach der Geburt meines Sohnes nochmal zurückzuschauen – auch bis weit vor die Geburt, denn wenn man erzählen möchte, was sich mit dem Elternwerden geändert hat, muss man logischweise auch kurz erzählen, wie das Paarsein vor der Geburt war. Bevor ich mich also den Fragen widme, ein kurzer Review über uns als Paar:

Wer wir waren

Mein Freund und ich haben uns Ende April 2013 kennengelernt und waren seit Juni 2013 ein Paar. Unser gemeinsamer Sohn kam im August 2014 auf die Welt. Die Zahlen- und Rechengenie unter euch werden es schnell gemerkt haben: Eine intensive Kennenlernzeit und ein langsamer Aufbau der Familie war nicht wirklich drin, aber das war auch nicht nötig, denn wir haben uns blind verstanden.

Ich selbst war damals Community Manager bei der Freizeitcommunity Spontacts und wollte alles machen nur keine Familie gründen. Mir waren Flexibilität und Unabhängigkeit immer wichtiger als tiefe Verbindungen. Ich mochte schnelle und oberflächliche Bekanntschaften, weil ich nie tiefe und langjährige Freundschaften pflegen konnte. Mit meinem Freund verreiste ich gern, wanderte oft am Wochenende oder wir gingen abends aus. Wir lebten sehr spontan und entschieden meist aus dem Bauch heraus auf was wir Lust hatten. Wir genossen unser unabhängiges, tolles und selbstbestimmtes Leben. Und dann wurde ich schwanger. Unser Baby wurde im August geboren und mit der Geburt begann für uns ein ganz neues Leben.

Was hättet ihr so nicht erwartet?

In der Schwangerschaft hatte ich mir das Leben nach der Geburt so harmonisch und entspannt vorgestellt. Das mich die Liebe zu meinem Sohn über jedes Tal der Tränen trägt, dass ich erschöpft aber glücklich erst den Kreißaal, dann die Wochenbettstation und dann schließlich das Wochenbett verlasse. Das mein Sohn 90

% der Zeit schläft und 10 % für die natürlichste Sache der Welt, das Stillen, verwendet. Das ich mich langsam in die Rolle der Mutter finden kann.

ALLES BULLSHIT. Ich wurde überrollt von einem Vierzigtonner vollgepackt mit der unverhohlenen, knallharten Realität!

Ich hätte nicht erwartet ...

- Das mein sehr „Ich-bezogenes“ Leben sich plötzlich zu einem sehr „Baby-bezogenen“ Leben entwickelt.
- Das der Moment der Geburt und die Minuten danach nicht die allerschönsten in meinem Leben sein werden.
- Das Geburt und „Mutter sein“ sehr viele Baustellen und Selbstzweifel mit sich bringen und das leider auf die Beziehung schlägt.
- Das das Selbstwertgefühl plötzlich an eine elektronischen Milchpumpe gekoppelt ist und ich mich meinem Mann gegenüber dafür schäme.
- Das das Selbstwertgefühl irgendwann so egal ist, dass ich vor den Augen des Mannes die elektrische Milchpumpe benutze.
- Das mir klar wird, dass ich von einer MILF Lichtjahre entfernt bin und aktuell soviel Sex-Appeal habe, wie eine Mülltonne.
- Das mein Freund in den ersten zwei Wochen, als er Urlaub hatte, die Direktverbindung zwischen mir und der Apotheke war.
- Das die Hebamme neben der Säuglings- und Mutterpflege auch als Paartherapeutin herhalten könnte
- Ich hätte nicht erwartet, dass wir mal getrennt zu Bett gehen.
- Ich hätte nicht geglaubt, dass wir kaum noch Zeit füreinander haben und alles schnell, schnell gehen muss
- Ich hätte nicht erwartet, dass wir alles um den Kleinen herum planen müssen. Hat doch jeder gesagt, so ein kleines Baby kann man überall mit hinnehmen.
- Ich hätte nicht gedacht, wie sich Schlafmangel auf partnerschaftliche Bedürfnisse auswirkt.

Inwiefern hat das Elternsein die Beziehung zu Partner oder Partnerin verändert?

Das ein Kind die Beziehung der Eltern (Oh Gott, ich schreibe schon Eltern und nicht Paar!) verändert, war mir zwar klar. Aber nicht in welcher Geschwindigkeit und in welcher Intensität.

Der Anfang war besonders hart für mich. Als Mutter ständig das Gefühl zu haben, dass man es mit dem Baby nicht richtig macht, das alle es mit dem Stillen

hinbekommen nur ich nicht. Das ich anfangs Berührungsängste gegenüber meinem eigenen Kind hatte. Das alles hat sich auf unsere Beziehung ausgewirkt. Ich war sehr dünnhäutig und aggressiv. Ich konnte nicht mit den Tipps und Ratschlägen meines Freundes umgehen. Ich fühlte mich bevormundet. Unsere Beziehung war immer sehr harmonisch. Wir hatten nie Grund zum Streit und waren immer einer Meinung. Keine hatte das Gefühl zurückzustecken.

Mit der Geburt unseres Sohnes zogen die ersten Wolken auf. Ich war genervt, wenn er mir Tipps gab, wie ich unseren Sohn zu halten hatte oder wie ich ihn zum Schlafen bringen konnte. Er war genervt, wenn ich mal wieder irgendwo was gelesen hatte und deswegen unentspannt war.

Wir rieben uns irgendwann an Kleinigkeiten und das war wirklich schlimm für mich. Ich fand, dass wir kein Paar mehr waren, sondern nur eine funktionierende Einheit, deren Mittelpunkt sich Richtung Kind verschoben hatte.

Gott sei Dank dauerte dieser Zustand nur wenige Wochen. Heute sind wir ein eingespieltes Team. Jeder hat seine Stärken und Schwächen und der Kleine hat das gnadenlos offengelegt. Wir haben für uns einen Weg gefunden, wie wir uns unser Leben mit Baby schön gestalten. Wir integrieren den Kleinen in unser Leben und tun dabei alles für den Kleinen, damit es ihm gut geht. Hier ein paar Beispiele, wie wir den Sprung vom Paar zu Eltern geschafft haben – ohne uns selbst aufzugeben:

- Wir sind mit dem Kleinen im Alter von knapp 3 Monaten nach New York geflogen, damit ich meinen Marathon laufen konnte.
- Wir gehen essen oder auf Geburtstagsfeiern und nehmen den Kleinen einfach mit. Dank Rauchverbot in den Kneipen und Restaurants geht das super.
- Wir machen wieder unsere Ausflüge und verbinden das mit großen Spaziergängen mit Nepomuk. Nächstes Jahr geht es mit Kind und Kinderwagen in die Berge.
- Wir suchen gezielt Veranstaltungen, wo es mit Kinderwagen einfach wird. Das war im Sommer einfacher als jetzt im Winter, aber es geht.
- Wir teilen unsere Reisevorbereitungen auf. Ich bin immer für den Kleinen und das notwendige Equipment zuständig, während mein Freund die Route raussucht oder die Sachen ins Auto trägt.
- Wir widmen das Wochenende nur unserer Familie und kümmern uns beide intensiv um den Kleinen.
- Unter der Woche bin ich tagsüber für den Kleinen zuständig, abends aber bringt der Papa ihn ins Bett.

Was hat uns niemand im Voraus gesagt?

Die Leute sind ja meistens ganz groß dabei ungefragt Ratschläge und Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu verteilen. Was ein Kind für die Beziehung bedeutet, das hat uns niemand gesagt.

Uns war nicht klar,

- dass man mit der Geburt dank Schlafmangel und emotionalem Stress den Partner nochmal neu kennenlernt.
- dass selbst die harmonischste Beziehung ins Wanken kommt, wenn so ein kleines Energiebündel auf die Welt kommt.
- dass der Kleine die ungeteilte Aufmerksamkeit fordert und der Partner den Tribut zahlen muss
- dass neben den vielen körperlichen Wehwehchen auch noch die emotionalen hinzukommen.

Uns war aber auch gerade am Anfang nicht bewusst,

- dass alles nur eine Frage der Eingewöhnung ist
- dass man alles gemeinsam schaffen kann, wenn man nur möchte
- dass es zu dritt viel schöner ist als zu zweit
- dass ein Kind eine Bereicherung fürs Leben ist, deren Wert sich nicht messen lässt
- dass es nichts schöneres gibt, als das Wochenende als kleine, verschmudgte Familie zu verbringen
- dass es für die Liebe zu seinem Kind keine Worte gibt, die dieser Liebe gerecht werden

Was war das Schönste am Elternwerden?

Das Schönste am Elternwerden war definitiv, dass wir das Glück eines eigenen, gesunden, schönen, liebevollen Kindes erleben dürfen. Trotz der anfänglichen Schwierigkeiten, die sich aufgrund der neuen Situation ergeben, haben wir uns schnell als Familie eingelebt.

- Es ist wunderschön, wenn man abends ins Schlafzimmer kommt und ein kleines Paket schmatzt schlafend vor sich hin.
- Es ist unbezahlbar, wenn der Papa am Sonntagmorgens im Pyjama am Küchentisch sitzt, den Kleinen füttert und mit ihm Grimassen macht.

- Es ist wunderschön den Sonntag bei schlechtem Wetter auf der Couch zu verbringen und dem Kleinen beim Spielen zuzuschauen.
- Es ist toll den Partner mit einem leckeren Essen zu verwöhnen, anstatt immer nur Essen zu gehen.
- Es ist schön, den Papa im Büro zu besuchen oder ihn abends dort abzuholen
- Es ist wunderbar zu wissen, dass es zwei Menschen gibt, die mit dir ein Leben lang verbunden sein werden.

Ich denke, wenn man ein Paar bleiben möchte, dann reicht es nicht aus, dass man regelmäßig ins Kino geht oder jeden Abend Sex hat. Ich glaube, dass man einfach seine Ziele im Leben verfolgen sollte und den Partner in seinen Zielen unterstützt. Mein Lebenstraum war der New York Marathon. Ich bin ihn am 02. November 2014 gelaufen. Drei Monate nach der Geburt. Wir haben diesen Traum zu dritt durchgezogen und haben uns von der mehr als skeptischen Umgebung nicht irritieren lassen. Uns als Paar hat diese Reise so viel gegeben und gezeigt, dass man vielleicht nicht immer spontan etwas machen kann, aber definitiv kann man mit etwas Vorlauf das Leben leben, dass einem vor der Geburt so wichtig war und das Kind wird einfach ein Teil davon.

Auch wenn der Anfang schwer war und wir nie wieder so ein selbstbestimmtes Leben haben werden, so bin ich doch froh, wie sich das alles entwickelt hat. Ich vermisse weder das viele Feiern noch das tägliche Ausgehen. Wir haben unseren Weg gefunden und vermissen beide nichts. Wir lieben den Kleinen abgöttisch und würden alles für ihn tun, außer uns als Paar zu vergessen.

Link zum Blog: <http://mareikewueste.wordpress.com/2014/12/15/blog-parade-eltern-werden-paar-bleiben/>

Manchmal ist die Liebe mehr, manchmal weniger

Text: Mama on the Rocks

«Eltern werden – Paar bleiben». So das Thema der aktuellen Blogparade von Topelternblogs, die morgen endet. Also noch husch husch was schreiben, denn das Thema finde ich äusserst interessant. Wie ich feststellen musste, ist es aber schwierig, zum jetzigen Zeitpunkt an der Blogparade teilzunehmen, denn es sind schon so tolle Beiträge zusammengekommen, die mich absolut ansprechen und die ich zu 100% unterschreiben kann. Da möchte ich mich ungern wiederholen (kann es aber nicht ganz verhindern). Zwei meiner Favourites möchte ich kurz zitieren:

Susanne von [Ich lebe! Jetzt!](#) hält fest: «Man sollte immer aufeinander achtgeben. Einander beachten und die kleinen Signale des Partners empfangen: oft übergeht man die im Alltag. Dabei helfen manchmal schon kleine Gesten, um zu zeigen: Ich weiss, Dir geht es gerade nicht so gut. Oder Du hast gerade eine schwierige Phase, wie kann ich Dich entlasten?»

Sie verdeutlicht auch, dass wir als Eltern unsere Bedürfnisse lange lange zwangsläufig hinten einreihen müssen. Die Kinder bringen uns bis an die Grenzen, so dass wir uns auch in der Beziehung stets neu kennenlernen.

Tacheless redet zudem Anne-Lu von [Grosse Köpfe](#): Natürlich entwickeln sich die Eltern weiter, die Beziehung ist im steten Wandel. Sie sagt auch: «Ihr seid ein Elternpaar, egal wie die Nummer ausgeht. Ihr werdet immer verbunden sein.» Diese Wortkreation gefällt mir extrem gut.

Was ich noch Neues zur Blogparade beitragen kann:

Wieso ist gerade DER Mann der Vater meiner Kinder?

Wie so viele junge Frauen hatte ich mit Anfang 20 das Bedürfnis nach Männern, die mich dominieren, zu denen ich aufsehen konnte. Ich dachte immer, ich würde einmal einen Franzosen heiraten. Älter als ich. Ich dachte, ich weiss ganz genau, was ich brauche, was ich will. Aber dem war nicht so, wie ich schmerzlich lernen musste. Mein letzter Exfreund, bevor ich meinen Mann kennenlernte, bedrohte und bedrängte mich. Ich hatte Angst vor ihm. Die Erfahrung brauchte ich wohl aber, um mein Bild von einer optimalen Beziehung zu revidieren.

Mein Mann dominiert mich nicht, wir sind gleichberechtigte Partner. Ich sehe uns als CEO und Verwaltungsrat unseres eigenen Familienunternehmens mit flexiblen Funktionen (und leider auch Arbeitszeiten). Unsere Beziehung ist zwar geprägt nicht nur durch Liebe, sondern auch durch Alltag, Stress, Müdigkeit, manchmal auch Wut. Aber nur mit meinem Mann an meiner Seite bin ich die Frau, die ich immer sein wollte: stark, geliebt, erfolgreich und mit beiden Füßen auf dem Boden.

Ja, auch wir haben nur wenig Zeit füreinander. «Pärchenzeit» gibt es de facto nicht, aber das ist OK. Wir als Paar definieren uns nicht darüber, wie viele Candle-light-Dinners wir dieses Jahr hatten (keines). Stattdessen schickte mich mein Mann letzten Sonntag aufmunternd mit meiner Tochter ins Kino, damit ich einmal eine Pause von

meinem Sohn hatte, der mich zurzeit an meine Grenzen bringt. Am Montag kam er über Mittag von der Arbeit nachhause, nur um mich kurz zu sehen und sich mit Copperfield zu beschäftigen, damit ich durchatmen konnte. Wenn mein Mann krank ist, isoliere ich ihn von den Kindern, damit er sich ganz um sich kümmern kann. Als er 2012 sein Sprunggelenk gebrochen hatte, habe ich ihm ein halbes Jahr lang eine Antithrombose-Spritze ins Bein gesetzt, obwohl ich Spritzenphobikerin bin. Auch das ist Liebe. Wir kümmern uns. Wir sorgen uns umeinander. Wir sind füreinander da und vertrauen uns blind.

Nur mit einer Liebe, die stärker ist als jedes sexuelle Gefühl, ist es meiner Meinung nach möglich, als Elternpaar nicht in der stürmischen See des Familienalltags unterzugehen. Die Beziehung braucht ein solides Fundament, um alle Unwegsamkeiten zu überstehen, die das Leben bietet. In unserem Fall zum Beispiel zwei Fehlgeburten, Arbeitslosigkeit, Unfälle, die obstruktive Bronchitis der Tochter mit mehreren Klinikaufenthalten, die Schilddrüsenunterfunktion des Sohnes... oder ganz banal jede Krankheit, jede durchwachte Nacht wegen der Kinder.

Die Auflistung wird über die nächsten Jahre leider noch länger werden. Aber ich habe einen Partner an meiner Seite, der bedingungslos zu uns, zu mir steht. Ich würde für ihn und die Kinder alles tun. Deshalb haben wir uns gesucht und gefunden. Und deshalb ist es für mich keine Frage, ob wir ein Paar bleiben trotz der Elternschaft. Ich denke, wir sind auch ein Paar geblieben DANK der Elternschaft. Was wir zusammen geschaffen haben, ist so kostbar und erfüllt uns mit Stolz und Liebe, Dankbarkeit und Demut. Das verbindet uns für den Rest unserer Tage. Und die Beziehung, die ist sowieso im steten Wandel. Manchmal lieben wir uns mehr, manchmal weniger. Immer aber lieben wir uns.

Link zum Blog: <http://www.mama-on-the-rocks.blogspot.ch/2014/12/manchmal-ist-die-liebe-mehr-manchmal.html>

Blog-Parade: Eltern werden – Paar bleiben

Text: Grummelmama

Ich sah vorhin, dass Top-Elternblogs eine Blogparade zum Thema Eltern werden – Paar bleiben laufen hat und da wollte ich unbedingt noch mitmachen und hoffe, ich bin nicht zu spät dran. Ich habe extra noch keine anderen Beiträge dazu gelesen, weil ich unvoreingenommen in das Thema starten wollte. Und hiermit tue ich das.

Die Maus war ein geplantes Wunschkind. Ich sage das jetzt nicht, weil das irgendwie besser ist, als ein ungeplantes Kind zu erwarten oder so – nein. Ich sage das, weil man als Paar anders in alles starten kann.

Mein Mann und ich waren 9 Jahre ein Paar, bevor unsere kleine Tochter zu Welt kam. Neun Jahre hatten wir nur für uns. Machten, was wir wollten und wann wir es wollten. Hatten Spaß, machten Partys mit unseren Freunden, genossen das Studenten- und Paarleben in vollen Zügen. Wir fuhren in Urlaub. Wir machten lange Zeit die Nacht zum Tag und umgekehrt. Wir hatten genug Zeit, um uns als Paar kennenzulernen, um unsere Beziehung zu festigen alles zu machen, was man als Paar in unserem Alter so macht. Und ich muss sagen, dass ich sehr, sehr froh und dankbar für diese Zeit zu zweit bin. Diese langen Jahre waren vielleicht der Grund dafür, dass ich keine Angst vor dem hatte, was kommen würde oder könnte. Und dann war es irgendwann soweit: Irgendwie waren wir bereit, vom Paar zur kleinen Familie zu werden. Oder besser gesagt, ALS Paar zur kleinen Familie. Und ehrlich gesagt: Ich stellte mir das Elternsein GAR NICHT vor. Ich stellte mir höchstens das Babyhaben oder das Muttersein vor. Ich stellte mir vor, wie ein Baby in diesem Bettchen liegen würde. Ich stellte mir vor, wie ich den Kinderwagen schieben und diese niedlichen, kleinen Klamotten anziehen würde. Ich stellte mir vor, wie mein Mann mit dem kleinen Bündel auf dem Sofa liegen würde, während ich was-auch-immer machte. Ich stellte mir vor, wie das Baby riechen, aussehen, klingen würde...

Und dann kam der Moment, der unser Leben veränderte. Der Moment, in dem unsere kleine Tochter zur Welt kam und wir sie zum ersten Mal in den Armen hielten. Zum ersten Mal merkten wir, so, wir sind jetzt zu dritt, eine echte Familie! Dieser Augenblick im Kreißsaal ist wohl der schönste Moment in meinem ganzen Leben gewesen. Ich will ihn gar nicht beschreiben. Ich lasse das einfach so stehen. Ich stellte mir auch zu diesem Zeitpunkt noch nichts vor. Es war, wie es war. Perfekt.

Als wir dann zu Hause waren und die ersten Wochen und Monaten als Eltern ins Land zogen, änderte sich natürlich sehr viel im Vergleich zu vorher. Wir konnten nicht mehr tun, was wir wollten – und schon gar nicht, WANN wir es wollten. Alles drehte sich um die Kleine. Ich hatte Stillprobleme, Wochenfluss, viel zu viele Kilos auf den Rippen, Heultage... Aber wir entfernten uns als Paar nicht voneinander. Im Gegenteil. Wir rückten viel enger zusammen, als es schon vorher der Fall gewesen war. Nach 9 Jahren zusammen hatte man sich schon einen Alltag angewöhnt, im dem man nicht mehr alles zusammen machte und sich auch oft zurückzog. Mit dem Elternwerden änderte sich das wieder und wir machten wieder so viel gemeinsam. Zu dritt. Ich fand das wunderschön. Und ich merkte, man liebt plötzlich nicht mehr nur den Mann, den man schon so lange kennt, man liebt den Vater dieses kleinen Wesens. UNSERES

kleinen Wesens. Ein Mann wird zum Vater und das sieht man als Frau auch mit anderen Augen. Man entdeckt Seiten an jemandem, die man vorher nicht sah. Oder die es vorher nicht gab. Und all das, was andere vielleicht als schwierig oder negativ empfinden, war für mich überhaupt kein Problem. Ich wusste einfach, dass sich weder mein Mann noch ich zurückgesetzt fühlten. Ich wusste, dass er immer hinter mir stand und keine Probleme mit all dem hatte, was gerade passierte. Ich kann das schlecht beschreiben, aber es war einfach alles in bester Ordnung.

Auch mit der Geburt unserer zweiten Tochter änderte sich das nicht. Wieder schweißte uns das enger zusammen. Und ich muss sagen, ich finde es schade, wenn Paare das Gefühl haben, mit der Geburt ihrer Kinder nur noch Eltern zu sein und das Paar-Sein verloren zu haben. Man ist "Eltern" für die Kinder. Sicher. Aber man bleibt parallel noch ein Paar. Man ist immer noch das, was man vor der Geburt der Kinder war. Aber ja, man muss sich bemühen. Und daran sollte man immer arbeiten – egal ob mit oder ohne Kinder. Denn Kinder können das Leben und den Alltag auf den Kopf stellen, alles umkrempeln und ändern, aber sie drängen sich ja nicht ZWISCHEN zwei Menschen, sie erweitern sie nur. Was ich nicht so erwartet hätte? Dass einen Kinder noch enger zusammenbringen können, als es schon vorher war. Ich hatte eher Angst vor dem Gegenteil. Wenn überhaupt. Ich glaube, ich zweifelte einfach nie daran, dass uns ein Kind einfach nur "erweitern" statt "entzweien" würde. Wenn man plötzlich bemerkt, dass man nun nicht mehr nur Mann und Frau, Freund und Freundin ist, sondern man wirklich ein gemeinsames, kleines Menschlein hat, das ein Stück von beiden ist, dann haut einen das schon ganz schön um. DAS hätte ich nicht so erwartet. Wie sehr es einen umhauen kann. Und ich glaube, dieses "Umhauen" ist auch das, was das Schönste am Elternwerden war und genau DAS ist auch etwas, was einem niemand vorher sagen kann.

Link zum Blog: <http://grummelmama.de/wordpress/2014/12/17/blog-parade-eltern-werden-paar-bleiben/>

Blog-Parade: Eltern werden- Paar bleiben

Text: Katharina

Gestern eben habe ich hier bei Top-Elternblogs dieses Thema für eine neue Blogparade entdeckt. Und ehrlich gesagt geht es mir schon seit MoJos Geburt kaum mehr aus dem Kopf. Trotzdem musste ich erst einmal überlegen, ob ich hierzu auch wirklich schreiben soll... Denn ich suche selbst noch täglich nach Lösungen, wie mein Mann und ich unsere Beziehung und unsere neue Elternrolle gleichzeitig pflegen können ;) Das ist nämlich gar nicht so einfach, wie ich vorher vermutet hatte...

Denn eigentlich dachte ich, dass ich das Patentrezept schon kennen würde: Besorgt euch regelmäßig einen Babysitter und verbringt auch mal Zeit zu zweit! Am besten auch etwas Romantisches, wie ein schönes Essen, einen Kinobesuch u.s.w. Dinge, die ihr früher gemacht habt, aber mit Baby seltener geworden sind. Daran ist auch nichts falsch. Das sollte man wirklich so oft wie es nur geht ohne ein schlechtes Gewissen machen. Eine Ehe profitiert davon :) Aber man kann Dinge machen, die man früher schon gemacht hat, aber das Problem dabei bleibt einfach: Es IST nicht mehr wie früher!

Der Nachwuchs hat jetzt einfach höchste Priorität und das ist auch gut so. Deswegen betrachte ich meinen Mann und mich schon in erster Linie als Eltern und in zweiter Linie als Paar. Doch was ist, wenn es im ersten Bereich Probleme gibt? Dann kann man so viel Romantisches zu zweit unternehmen, wie man will, aber es wird trotzdem keine Romantik aufkommen. So ist zumindest meine Erfahrung bisher. Wenn ich das Gefühl habe, dass mein Mann mich bei der Arbeit rund um unser Baby nicht genug unterstützt, dann bin ich als Mutter frustriert. Ich habe ihn darum gebeten, den Windeleimer rauszubringen, aber es stinkt trotzdem noch im Kinderzimmer. Er sollte Windeln kaufen, kommt aber mit allem möglichen nach Hause, nur nicht mit den Windeln. Babys Arzttermine kann er sich nicht wirklich merken, darum muss ich ihn tausendmal daran erinnern. Ich war das letzte Mal vor der Geburt beim Frisör und das sieht man auch, aber er kommt nicht dazu, mir allein einmal die notwendige babyfreie Zeit dafür zu verschaffen. Ihr anderen Mütter könntet bestimmt noch einige Dinge ergänzen ;) Das macht unsere Männer nicht zu schlechten Vätern. Auch sie brauchen Zeit, um in ihre Rolle neu reinzuwachsen. Doch all diese Beispiele, die eigentlich das Elternsein betreffen, sind aber trotzdem automatisch auch ein Romantikkiller auf der Paarebene!

Deswegen denke ich, dass man sich vor allem darauf konzentrieren sollte, dass man gemeinsam als Elternteam funktioniert und dabei keiner der beiden Parts sich überfordert oder frustriert fühlt! Denn nur dann kann man auch als Paar wieder enger zusammenrücken. Dann gilt wieder das Patentrezept von vorhin: Unternimmt viele schöne Dinge zu zweit :) Dabei ist es dann auch nicht schlecht mal über andere Themen als den Nachwuchs zu sprechen ;) Und außerdem sehr wichtig: Zeigt euch regelmäßig eure Liebe :) ! Je nachdem, was der andere mag, kann das natürlich auf vielerlei Art und Weise funktionieren: Mit Geschenken, Komplimenten, Überraschungsausflügen und und und. Alles, was eurem Partner zeigt, dass ihr ihn immer noch wertschätzt und begehrt, ist nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht :)

Doch so leicht das auch klingen mag, Liebe ist oftmals leider auch Arbeit, Arbeit, Arbeit

... ;) Aber es lohnt sich. Eine glückliche Ehe fördert eine glückliche Familie und dadurch eben auch glückliche Kinder :) Natürlich können Kinder auch trotz getrennten Eltern glücklich sein, aber bevor es so weit kommt, sollte man alles dafür geben, das Thema „Eltern werden und Paar bleiben“ in seinem eigenen Alltag umzusetzen :)

Link zum Blog: <http://momm-mojoonmymind.blogspot.de/2014/12/blog-parade-eltern-werden-paar-bleiben.html>

Zusammenfassung – ein Versuch:

Ich habe mich lange drumherumgewunden, ein Fazit zu meiner Blogparade „Eltern werden – Paar bleiben“ zu verfassen. Ein Fazit soll ja eine Schlussfolgerung enthalten und somit eine Art Lösung der aufgeworfenen Frage. Zu einem Schluss oder gar einer Lösung bin ich allerdings nicht gekommen, denn jeder einzelne Beitrag, der für die Blogparade eingereicht wurde, hat mir vor Augen geführt, dass dieses Thema sehr persönlich ist. Und so persönlich und individuell sind auch die Erfahrungen und „Lösungsmodelle“, die von euch Bloggern zusammengetragen wurden.

Ein Patentrezept, wie man eine Paarbeziehung erfolgreich zu führen hat, wenn man Kinder kriegt, gibt es also nicht. Gemeinsamkeiten konnte ich allerdings ausmachen in euren Erfahrungsberichten. Nicht alle, aber zumindest einige haben geschrieben, dass ein „Rückfall in alte Rollenmuster“ in ihrer Beziehung aufgetreten ist – und sei es auch nur für die Monate der Elternzeit. Keiner von euch hat dies jedoch negativ gewertet, sondern eher als logische Konsequenz in der Arbeitsaufteilung. Somit wäre ich auch schon bei der zweiten Gemeinsamkeit, die mir in euren Texten ins Auge gefallen ist: Der Alltag muss durchorganisiert werden – und das weitaus genauer als zu „Paarzeiten“. Und dennoch bleibt kaum noch Zeit zu zweit. –Jedenfalls in den ersten Jahren nach der Geburt des Kindes bzw. der Kinder. Dass die Liebe zum Partner/zur Partnerin dadurch schwächelt, konnte ich in keinem eurer Texte herauslesen, eher ein „Na und...? –Das schweißt uns nur noch enger zusammen“.

Ein schönes Fazit habe ich doch noch gefunden, und zwar im Beitrag von „Die Dinge des Lebens“. Mitten in ihrem Blogpost und ganz unpräzise schreibt sie, dass man trotz der familiären Veränderungen und dem damit verbundenen Rückfall in alte Rollenmuster eine **Beziehung auf Augenhöhe** führen solle. Ja, vielleicht liegt in der gegenseitigen Wertschätzung der Schlüssel zum Paar- und Familienglück.

Doch wie ich eingangs schon erwähnt habe: Ein Patentrezept gibt es nicht. In diesem Sinne: viel Glück beim Experimentieren – und gutes Gelingen!

Link zur Blogparade: http://www.top-elternblogs.de/blog_parade/eltern-werden-paar-bleiben/