

HANS JELLOUSCHEK
BETTINA JELLOUSCHEK-OTTO

FAMILIE WERDEN

PAAR



BLEIBEN



WIE MAN EINEN
WICHTIGEN
LEBENSÜBERGANG
MEISTERT

HUBER



Jellouschek/Jellouschek-Otto
**Familie werden –
Paar bleiben**

Verlag Hans Huber
Sachbuch Psychologie

HUBER



Hans Jellouschek/Bettina Jellouschek-Otto

Familie werden – Paar bleiben

Wie man einen wichtigen
Lebensübergang meistert

Verlag Hans Huber

Dr. Mathilde Fischer, Editions-service
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Bearbeitung: Dr. Mathilde Fischer
Umschlagillustration: Gesine Beran, Turin
Umschlaggestaltung: Gesine Beran, Turin
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o, Český Těšín
Printed in Czech Republic

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2014

© 2014 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

ISBN 978-3-456-85388-8

E-Book 978-3-456-95388-5

E-PUB 978-3-456-75388-2

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Kapitel:	
Krisen und Übergänge im Leben des Paares	11
Der Lebenszyklus des Paares	13
Stress, Bewältigungsstrategien und Herausforderung zu Entwicklung	17
2. Kapitel:	
Brief einer jungen Mutter an ihren Mann	19
3. Kapitel:	
Alles ändert sich. Über das Zusammen- spiel des Paares, wenn ein Kind kommt	25
Vor der Geburt	25
Die Entscheidung des Paares für das gemeinsame Kind	26
Die Qualität der Paarbeziehung und die Entscheidung für das Kind	31
Hilfestellungen für die Lösung von Paarproblemen	34
Schwangerschaft. An der Schwelle zum Mutter-/ Vater-Werden	39
Geburt	45
Die Geburt und die Identität der Frau	45
Die Rolle des Mannes bei der Geburt	47

Die erste Zeit nach der Geburt	49
Wochenbett	49
Bin ich als Mutter «gut genug»?	51
Welche Rolle habe ich als Mann und Vater?	52
Krisenzeit für das Paar	54
Worin die Qualität einer Paarbeziehung besteht	56
Zusammenfassende Empfehlungen und Ergänzungen für das Eltern-Paar	67
4. Kapitel:	
Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht	71
«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei	73
Das «Dritte» als Störung und Chance	73
Das Kind in der Triade:	
Die Chance zu guter Entwicklung	75
Die Mutter in der Triade:	
Sich einlassen und – loslassen!	76
Der Vater in der Triade: Seinen Platz einnehmen – von Anfang an	79
Bündnisse und Ausschluss	84
Der Ausschluss des Mannes aus der Triade	84
Der Ausschluss der Mutter aus der Triade	85
Wenn das Kind ausgeschlossen wird	86
Grenzen in der Familien-Triade	89
Warum eine Familie Grenzen braucht	89
Eltern-Ebene und Paar-Ebene	92
Ein «Kräfte-Gleichgewicht» in der Familie	94
Ein flexibles «Gleichgewicht» herstellen und erhalten	95
Vom «Rabattmarken-Kleben»	96
Immer wieder: Ausbalancierung des Gleichgewichts	98

5. Kapitel:	
Konfliktthema Sex	101
Die Pflege der Intimität als Paar	101
Warum für die Frau Sexualität zum Problem werden kann	102
Körperliche/hormonelle Veränderungen bei der Frau	102
Rollenkonflikt	103
Stress	103
Autonomie-Wahrung	104
Die Frau erlebt den Mann als zweites Kind	104
Verhütung	104
Warum für den Mann Sexualität zum Problem werden kann	105
Eine neue Rolle für den Mann	105
Körperlich-hormonelle Veränderungen	105
Ängste	107
Die körperlichen Veränderungen bei der Frau	107
Wenn beide keine sexuelle Begegnung wollen	108
Das Kind «im Gräbele»	108
Getrenntes Schlafen	109
Frust und Konflikt als Folge	109
Was ist zu tun?	112
Aufgaben für beide Partner	113
Aufgaben (vor allem) für den Mann	121
Aufgaben (vor allem) für die Frau	123
Noch ein paar konkrete Tipps	126
6. Kapitel:	
Neue und alte Rollen	129
Mutter werden, Vater werden – und der Einfluss der alten Rollenbilder	129
Die heutigen Idealbilder der Vater- und Mutter-Rolle	130

Gesellschaftliche Rollen-Bilder von «Vater» und «Mutter»	133
Der Mann als «Familien-Erhalter» und «Regel-Setzer» – die Frau als «Familienmutter» und «beschützende Versorgerin»	133
Das deutsche «Übermutter-Ideal»	137
Auswirkungen auf die Paarbeziehung, und was hier zu tun ist	139
Die Rollenmodelle der eigenen Eltern	144
Kein Grund mehr zur Rebellion?	144
Junge Eltern aus traditionell orientiertem Milieu	145
Junge Eltern aus gescheiterten Ehen	146
Auch wenn solche Gegensätze nicht existieren: Unser «Skript»	149
7. Kapitel:	
Das Kind als Bereicherung der Paarbeziehung ..	161
Leben weitergeben	162
Das Glück des Augenblicks	163
Das Glück der Bindung	164
Unbefangenheit und Ehrlichkeit	165
Das Kind in uns neu entdecken	166
Versöhnung mit den eigenen Eltern und der eigenen Geschichte	168
Erleben der eigenen persönlichen Reifung	170
Anmerkungen	173
Literatur	177

Vorwort

Es gibt schon zahlreiche Literatur auf dem Markt, die sich der Desillusionierung von werdenden Eltern widmet. Und wirklich ist es notwendig, diese Zielgruppe darauf vorzubereiten, dass sich die erste Zeit mit dem Kind keineswegs so rosig gestaltet, wie es in den Medien, insbesondere in der Werbung, «verkauft» wird, sondern dem Paar einiges an Energie und Durchhaltevermögen abverlangt wird.

Auch wir wollen in diesem Buch die Realität, wie wir sie aus unterschiedlichen Perspektiven erfahren haben – als Hebamme, als Paartherapeuten, als Eltern und als Partner von jeweils gescheiterten Ehen –, illusionslos ins Visier nehmen. Unser Hauptaugenmerk wird jedoch darauf liegen, deutlich zu machen, dass all die Konflikte und Frustrationen, die zwischen jungen Eltern zum Alltag gehören, anders gesehen und erlebt werden können, nämlich als eine Initiation in ein reiferes Erwachsensein. Etwas Neues entsteht, wird mit schmerzhaften Wehen geboren: die Familie, in der alle Familienmitglieder möglichst optimale Lebens- und Wachstumsbedingungen vorfinden.

Der Sexualtherapeut David Schnarch, den wir noch öfter zitieren werden, drückte dies in einem Interview einmal so aus: «Nicht die Eltern bringen die Kinder auf die Welt – die Kinder bringen ihre Eltern auf die Welt! Durch Kinder bekommen wir die Chance, wirklich erwachsen zu werden.»¹

All den Paaren, auf die wir uns in diesem Buch berufen dürfen, möchten wir an dieser Stelle herzlich danken. Sie haben damit einen wichtigen Beitrag geleistet. Bedanken möchten wir

uns auch beim Verlag Hans Huber und unserer Lektorin, Frau Dr. Mathilde Fischer, die das Entstehen dieses Buches auf eine sehr hilfreiche Weise begleitet hat.

Ammerbuch, im März 2014

Hans Jellouschek
Bettina Jellouschek-Otto

1. Kapitel: Krisen und Übergänge im Leben des Paares

Kinder, die in der heutigen Zeit geboren werden, sind in aller Regel erwünschte Kinder. In Zeiten, als eine Geburtenregelung noch eine sehr unsichere Angelegenheit war, war dies wohl in vielen Fällen anders. Insofern sprechen wir mit Recht bei einer Geburt von einem «freudigen Ereignis». Aber wie schnell und unvorhergesehen das «freudige Ereignis» der Geburt, jedenfalls der Geburt des ersten Kindes, zu einer erheblichen Krise werden kann, wurde uns an der folgenden Erfahrung aus einer Paartherapie deutlich:

Jonas und Mara (in diesem und allen folgenden Fallbeispielen haben wir die Namen zum Schutz unserer Klienten geändert) hatten schon in der Schwangerschaft an einigen Paartherapie-Sitzungen teilgenommen, um sich auf die Zeit nach der Geburt vorzubereiten. Zuversichtlich hatten sie der Geburt entgegengesehen. Nun kamen sie zum ersten Mal – vier Wochen danach – wieder zum vereinbarten Termin. Und beide waren ziemlich aufgebracht! Nichts von dem, was sie sich vorgenommen hatten, funktionierte. Aus Maras Sicht zog sich Jonas viel zu oft aus der Verantwortung für den kleinen Samuel und hatte mit seinen Korrekturarbeiten als Lehrer immer eine gute Ausrede. Aus Sicht von Jonas war Mara viel zu perfektionistisch, sie wusste immer alles besser.

Selbst im Therapieraum war es hauptsächlich Mara, die das unruhige Baby permanent herumtrug und alle Angebote von Jonas abwies, ihr den Kleinen auch einmal abzunehmen. Erst allmählich konnte die Therapeutin das Gespräch darauf lenken, was die beiden in den vergangenen Wochen alles miteinander Großartiges an Neuem erlebt hatten und auch an Umstellung, an individuellem und gemeinsamem Einsatz geleistet hatten. Als dadurch ein wenig Ruhe einkehrte, erklärte sie ihnen:

«Was Sie beide jetzt gerade erleben, ist normal! Es gehört zu diesem Übergang vom Paar zur Familie dazu. Und es ist auch gut, dass Sie mit Ihren Bedürfnissen nicht hinterm Berg halten. Sie werden nun miteinander immer wieder aushandeln müssen, wie sie diese aufeinander abstimmen, und das wird in den nächsten Monaten für Ihre Beziehung entscheidend sein. Im Geburtsvorbereitungskurs hat man Ihnen ja auch nicht gesagt: Wenn Sie alles, was Sie hier lernen, beherzigen, dann wird die Geburt nicht schmerzhaft sein, oder? Die Hebamme hat versucht, Sie auf den Schmerz vorzubereiten. Und schon das macht ihn besser erträglich.»

Schmerz ist besser zu ertragen, wenn er einen Sinn bekommt. Diesen Sinn in seinen unterschiedlichen Facetten auch in allen Schwierigkeiten der ersten Zeit des Eltern-Werdens zu finden, das wird auch Thema der folgenden Kapitel sein. Ein erster Schritt wird sein, den kritischen Übergang vom Paar zur Familie zunächst in einen größeren Zusammenhang zu stellen – und herauszuarbeiten, dass Krisen in Lebensübergängen der Partner etwas Normales, ja Notwendiges sind, damit es nicht zu Stagnation und Erstarrung kommt.

Der Lebenszyklus des Paares

Wenn ein Kind geboren wird, verändert sich die Lebenssituation des Paares von Grund auf. Ein völlig neuer Lebensabschnitt beginnt. Doch das ist nicht der einzige Übergang, den es im Leben des Paares zu bewältigen gilt.

Unser Leben, auch unser Zusammenleben als Paar, ist gekennzeichnet von – mehr oder weniger einschneidenden – Übergängen. Ohne solche Übergänge gäbe es keine Entwicklung, und ohne Entwicklung würde unser Leben erstarren. Bevor wir deshalb auf die spezielle Situation des Paares im Übergang zur Elternschaft eingehen, wollen wir uns dieses *allgemeine* Gesetz des Lebens und des Zusammenlebens von Paaren anschauen. Folgendes Modell, das freilich nicht in allen Einzelheiten jedem Paar entspricht, gibt gute Orientierung über die Gesetzmäßigkeiten der Entwicklung von Paaren über die Lebenszeit hin.

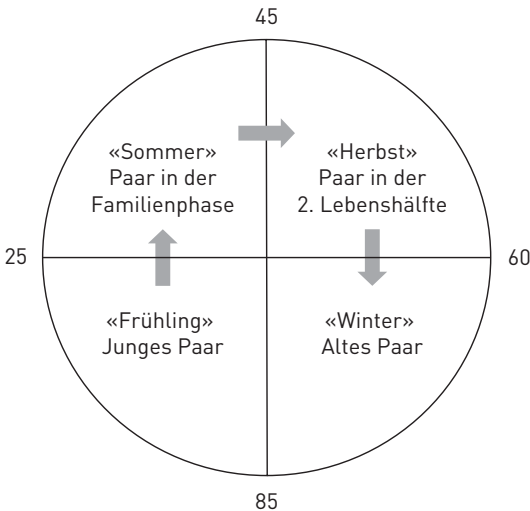


Abb. 1 Modell eines Paar-Lebenszyklus: Die «Jahreszeiten» der Liebe

Wir unterscheiden nach diesem Modell vier Hauptphasen in der Entwicklung des Paares, sozusagen die «vier Jahreszeiten der Liebe»: den «Frühling», die Phase des jungen, verliebten Paares, den «Sommer», die Familienphase, den «Herbst», die Phase des Paares in der zweiten Lebenshälfte, und den «Winter», die Altersphase. Natürlich lassen sich diese Phasen nicht so streng voneinander abgrenzen, wie diese Einteilung es nahelegt. Denn – hoffentlich! – wird von der Liebe des Anfangs auch noch etwas in den weiteren Phasen fortbestehen, und die zweite Lebenshälfte des Paares ist ja am Übergang in die Altersphase noch nicht zu Ende. Die Übergänge sind im konkreten Leben fließender. «Familien»-Phase ist außerdem oft nicht im strengen, sondern in einem «weiteren» Sinn zu verstehen: Es ist die Zeit, wenn sich das Paar entschlossen hat, das Leben gemeinsam zu verbringen und auch den Alltag miteinander zu teilen, ob mit oder ohne Kinder. Es ist auch die Zeit, in der ein Elternteil allein mit dem Neugeborenen lebt, weil die beiden miteinander kein Paar sein wollen oder können.

Das vorgeschlagene Modell passt allerdings bei weitem nicht auf alle Arten von Paaren, zum Beispiel nicht auf Patchwork-Paare, bei denen – um nur ein Beispiel zu nennen – der Mann Kinder aus der ersten Ehe hat, die schon groß sind, die sehr viel jüngere neue Frau aber noch einen starken eigenen Kinderwunsch verspürt. Als Paar sind die beiden noch in der ersten, der Verliebtheitsphase, der Mann aber befindet sich mit seiner Geschichte zusätzlich und gleichzeitig bereits auch in der Phase der zweiten Lebenshälfte und hat vielleicht «von Kindern genug»... Auch wenn man unser Modell hier nicht eins zu eins übertragen kann, ermöglicht es auch in «abweichenden» Paar-Situationen eine gute Orientierung, um lebenszyklusbedingte Probleme zu erkennen und besser zu verstehen.

Wofür ist dieses Modell außerdem hilfreich? Es macht uns die wesentlichen Übergänge, die ein Paar in seinem Zusammenleben zu bewältigen hat, deutlich. Da ist zunächst der Übergang