

ZOOM
Partnerschaft

Paare werden Eltern.
Und glücklich. Einfach so?

Leider nicht.

Unsere Autorin hat nach
Wegen gesucht, Nähe,
Liebe, Erotik über die
Windeln hinwegzuretten



Rettet die Liebe!

Text
MARGOT WEBER

Illustrationen
RALF NIEMANN



A

ls meine Freundin Lisa ihr erstes Kind bekam, ging für sie und ihren Mann ihr größter Wunsch in Erfüllung. Als Anton vier Jahre alt war, kam seine Schwester Emma auf die

Welt. Als er eingeschult wurde, steckte die Ehe seiner Eltern in einer Krise. Nicht sonderlich überraschend, meint der Münchner Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer, einer der erfahrensten seines Fachs: „Kinder sind in der modernen Ehe der absolute Härtestet.“

Nachdenklich rührt Lisa heute, ein paar Jahre später, in ihrem Milchkaffee. „Wir waren vom Liebespaar zum Elternpaar geworden. Und →

das lag zum Großteil an mir, das muss ich ehrlich sagen. Ich hatte damals einfach keine Lust mehr auf Fabian.“ Sex gab’s vielleicht noch vier-, fünfmal im Jahr. „Ich war immer viel zu erschöpft dafür! Zwei kleine Kinder, das Haus, der Garten – und nach einem Jahr Elternzeit schon wieder einen 20-Stunden-Job: Da war ich schon froh, wenn ich abends mal nicht gleichzeitig mit Emma eingeschlafen bin!“

Ihren Mann kostet es einige Überwindung, über damals zu sprechen. Fabian sagt zu, dann wieder ab, dann doch wieder zu. Es sei schon sehr privat, mailt er. Trotzdem treffen auch wir uns einige Tage später auf einen Kaffee. Was denkt er, warum seine Ehe fast gescheitert wäre? „Klar war es auch der fehlende Sex“, sagt er, „aber nicht nur. Das wäre mir dann doch zu banal. Ich kam einfach insgesamt bei Lisa kaum noch vor. Sie war mit ihren Gedanken und Gefühlen komplett bei den Kindern. Gleichzeitig wollte ich ihr das aber nicht vorwerfen, weil wir ja beide eine Familie gewollt hatten.“ Nur: Zurückgesetzt und ungesehen fühlte er sich trotzdem. Eine narzisstische Kränkung? „Ja, vielleicht“, sagt er nachdenklich.

Spazierten sie abends mal zum Italiener, war Anton im Tragetuch dabei. Ins Kino oder Konzert? „Das ging mit Anton nicht, also haben wir es gelassen. Und als Emma dann da war, sind wir so gut wie gar nicht mehr rausgegangen.“ Fabian zog sich in seine Arbeit zurück, blieb länger im Büro. Geredet darüber, was da mit ihnen passierte? „Haben wir nicht.“ Immer öfter waren beide so gereizt, dass sie sich wegen Nichtigkeiten in die Haare bekamen. Nach und nach verschwanden die innigen Küsse, das verspielte Schmusen und die erotische Lust aus ihrer Beziehung.

Doch so bitter es klingt: Lisa und Fabian waren eher die Regel als die Ausnahme. „Sechs bis neun Monate nach der Geburt ist bei den meisten Paaren der Tiefpunkt der partnerschaftlichen Stimmung erreicht“, weiß der Berliner Therapeut Christian Thiel. Rund 20 Prozent der Scheidungen werden im ersten Jahr zu dritt eingereicht. Bei Paaren ohne Trauschein ist die Trennungsrate in dieser Zeit vermutlich sogar noch höher. Der Grund dafür ist wenig überraschend: Es sind all die Veränderungen, die mit dem Baby Einzug in die Beziehung halten – Gefühlschaos, Zeitnot, Schlafmangel, Stress, Überforderungsgefühle.

„Was unser Liebesleben angeht, waren die ersten beiden Jahre mit Lena ziemlich schwierig“, mailt auch meine Freundin Anja. „Aber, wie du weißt, haben wir es überstanden.“ Ihre Tochter kommt in diesen Tagen in die Schule, und man



„Es sind die kleinen Rechthabereien, die eine große Liebe zermürben.“

Max Frisch (1911-91), Schriftsteller

Gemeinsam zu lachen und einander bedingungslos zu vertrauen – das sind die beiden entscheidenden Faktoren, um eine glückliche Langzeitbeziehung führen zu können, hat eine Studie der University of California in Berkeley aus dem Jahr 2018 ergeben.

merkt auch nach knapp zehn Jahren Ehe noch deutlich, wie nah sich Anja und ihr Mann sind. Sie umarmen sich innig zur Begrüßung, sie streicheln sich auch mal einfach so über den Rücken, wenn sie aneinander vorbeigehen – und abends auf dem Sofa sitzen sie eng zusammen wie zwei Teenager. Sich körperlich und seelisch einander liebevoll zuzuwenden, damit haben die beiden auch im größten Stress nie aufgehört.

„Und wir haben immer miteinander geredet“, ergänzt Anja. Nicht nur über den nächsten Zahnarzt-Termin oder die kaputte Waschmaschine. Sondern über sich: ihre Beziehung, ihre Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen. „Das waren manchmal nur zehn Minuten am Abend. Aber es half uns durch die Phase, in der sich alles nur um die Alltags-Organisiererei drehte.“ Die größte Hilfe damals? „Die beiden Omas“, antwortet ihr Mann Daniel spontan. „Zum Glück wohnen beide in der Nähe. Und damit wir mal zwei, drei Stunden für uns hatten, kamen sie ab und zu als Babysitter vorbei.“ Anfangs planten Daniel und Anja alle zwei Wochen einen Abend zu zweit – „und da wollten wir auch etwas Schönes unternehmen: ein neues Restaurant testen, eine Ausstellung besuchen oder eine Theaterpremiere.“ Doch zu viel Alltagskram machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Aber einen Abend im Monat hätten sie immer irgendwie hingekriegt, erzählen die zwei.

Intuitiv haben beide somit das getan, was Paartherapeut Thiel seinen Klienten rät: die Liebe auch nach der Geburt des Babys sorgfältig zu pflegen. „Wer das nicht tut, weil anderes immer wichtiger scheint – die Arbeit, der Sport, die Kinder –, steht nach einigen Jahren vor einem Scherbenhaufen.“ Und der dänische Familientherapeut und Bestsellerautor Jesper Juul ergänzt: „Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können, ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen.“ Also nicht nur die Freundschaft mit dem Partner, sondern auch die erotische Leidenschaft füreinander am Leben zu halten.

Der US-Amerikaner John Gottman, emeritierter Professor für Psychologie in Washington, ist vermutlich der bekannteste Partnerschaftsforscher der Welt. Er behauptet, mit 90-prozentiger

Wahrscheinlichkeit vorhersagen zu können, welche Paare verheiratet bleiben und welche nach vier bis sechs Jahren geschieden sein werden – allein durch Beobachten. Bemerkt er einen dieser vier Aspekte – er nennt sie die „vier apokalyptischen Reiter“ –, stehe in absehbarer Zeit eine Trennung bevor:

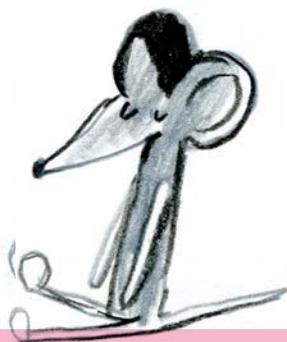
- 1. Wenn der eine Partner den anderen mit Schuldzuweisungen und Anklagen konfrontiert.**
- 2. Wenn der andere sich daraufhin verteidigt, rechtfertigt, den eigenen Anteil verleugnet und somit den Konflikt am Leben hält.**
- 3. Wenn sich die Partner gegenseitig gering schätzen.**
- 4. Wenn sie nicht mehr miteinander reden wollen, sich einkapseln und zurückziehen.**

Außerdem hat er eine wichtige Regel parat: In stabil-zufriedenen Beziehungen, sagt er, müsse das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten mindestens 5:1 betragen. Im Klartext: Einmal Anraunen wird nur durch fünf Nettigkeiten vollständig kompensiert.

„Oje“, erinnert sich Lisa und grinst ein bisschen schief. „Das war bei uns komplett anders.“ In einem Sommerurlaub – Anton war sechs, Emma zwei – kam die große Ernüchterung. „Da hatten wir endlich mal wieder Zeit für uns – und stellten fest, dass wir uns nichts mehr zu erzählen hatten.“ Dass es bei den beiden genau zu diesem Zeitpunkt kriselte, überrascht Jesper Juul nicht: „Nach schätzungsweise sechs bis acht Jahren bleibt es oft nicht aus, dass beide bis zu einem gewissen Grad frustriert sind über das eigene gewohnheitsmäßige Verhalten oder das des Partners. Das ist die Zeit, in der sich das ‚Wir‘ zum ‚Du und ich‘ auseinanderdividiert – und die Zeit, in der wir den anderen klarer sehen und beginnen, uns bewusst zu verändern. →

WIE BLEIBT DIE LIEBE LEBENDIG?

„Neues, Spannendes, Aufregendes unternehmen lässt das Adrenalin steigen und bringt die Leidenschaft auf Trab“, so die bekannte US-Anthropologin Helen Fisher. Abwechslung stimuliert das Lustzentrum im Gehirn und hält die romantische Stimmung aufrecht.



Wieder daheim suchten sich Lisa und Fabian einen Paartherapeuten. Weil beide ihre Beziehung nicht kampflos aufgeben wollten. Und weil bei beiden noch genug Liebe da war, es noch einmal miteinander versuchen zu wollen.

Der Therapeut erzählte ihnen von der US-Soziologin Pepper Schwartz. Die sagte mal kurz und knackig: „Gute Sexualität ist keine Raketenwissenschaft.“ Sie hat die wohl umfangreichste Partnerschaftsstudie der Welt verantwortet, bei der 100 000 Menschen aus 24 Ländern mitgemacht haben. Aus ihr lässt sich genau ablesen, was ein gutes Sexleben ausmacht – und was nicht. Denn letztlich ist es die sexuelle Intimität, die eine Liebesbeziehung von einer Freundschaft unterscheidet. Liebespaare, so Schwartz, verfügen über ein Dutzend Verhaltensweisen, mit denen sie sich Zuneigung, Anerkennung und Respekt zeigen. Die sechs wichtigsten davon:

1. Sie sagen sich oft, dass sie sich lieben.
2. Sie küssen sich auch dann leidenschaftlich und gern, wenn sie keinen Sex haben.
3. Sie kommen sich körperlich näher – auch in der Öffentlichkeit.
4. Sie kuscheln gern, auch wenn es nicht zur Sexualität kommt.
5. Sie nehmen die Sexualität wichtig – und betrachten sie nicht als den letzten Punkt auf einer langen To-do-Liste.
6. Sie begrüßen und verabschieden sich mit einem Kuss und/oder einer Umarmung.

Im Laufe eines knappen Jahres ist es Lisa und Fabian dank dieser Liste gelungen, sich körperlich wieder näher zu kommen. „Wobei ich das absichtslose Kuscheln und Umarmen am wichtigsten fand“, erinnert sie sich. „In den ersten Wochen habe ich es mir ganz bewusst vorgenommen – so wie eine Trainingseinheit im Fitnessstudio: Jeden Tag fünfmal Fabian zärtlich für ein paar Sekunden berühren! Nach einiger Zeit hatte es sich tatsächlich verselbstständigt, ich musste gar nicht mehr darüber nachdenken. Dann haben wir irgendwann die Kinder übers Wochenende zu Freunden gebracht und sind nach Wien gefahren. Und da, im Hotel, haben wir auch zum ersten Mal wieder so innig miteinander geschlafen wie früher, als die Kinder noch nicht auf der Welt waren.“ Was ihnen Mut gemacht habe, sagen sie, sei vor

allem eine ganz konkrete Äußerung ihres Therapeuten gewesen. Er habe gesagt: Gäbe es die Chance, einigermaßen regelmäßig, unkompliziert und vertrauensvoll Sex zu haben, stünden die Zeichen gut, dass sich angesichts dieser Basis viele andere Probleme relativieren würden. Darauf hätten beide fest vertraut. Und? War das so? „Ja“, nickt Fabian.

Nach der Auszeit in Wien strukturierten die beiden ihren Alltag ein bisschen um. So, dass an zwei Abenden pro Woche jeweils zwei Stunden Paarzeit möglich wurden. Lisa verzichtete auf einmal Sport, Fabian reduzierte die Schrauberei an seinem Vintage-Roller. Wie sie die neu gewonnenen Minuten füllten? Mit reden, lachen, küssen – und, ja, bisweilen auch mit Sex. Aber bei Weitem nicht immer. Was beide gut und richtig fanden. „Es geht ja um Intensität und Qualität, nicht um standardisiertes Zweimal-pro-Woche-Rein-Raus“, sagt Lisa. „Ob der Sex nun jede Woche, alle drei Wochen oder alle fünf stattfindet, ist mir bis heute total egal. Wichtiger ist, dass wir uns jeden Tag ein paarmal auf irgendeine Art körperlich nah sind.“

Was Lisa und Fabian, Anja und Daniel jungen Eltern prinzipiell raten? „Den Mann oder die Frau – also den, der erwerbstätig ist –, am Abend erst einmal ankommen lassen. 15 oder 20 Minuten, die er nur für sich hat, um mal durchzuatmen, zu duschen, sich kurz mal aufs Bett zu legen“, sagt Fabian. Lisas Tipp: „Ich hätte mir damals ab und zu eine kleine Aufmerksamkeit gewünscht. Als Geste, dass er an mich denkt. Also dass er mir vielleicht mal meine Lieblingschokolade mitbringt.“ Anja sagt, sie hätte sich immer am meisten über Daniels kleine Textnachrichten gefreut, ein kurzes „Muss grad an dich denken“ oder ein „Ich freu mich so auf dich“. Oder über 15 Herzchen. Und was empfiehlt Daniel? „Nie das Knutschen vergessen.“

Vorgestern schickte Lisa noch eine Whats-App. „Was ich dir noch sagen wollte: Weißt du eigentlich, dass das chinesische Schriftzeichen für Krise zwei Teile hat?“, schrieb sie. „Das eine Zeichen bedeutet übersetzt ‚Gefahr‘, das andere ‚günstige Gelegenheit‘. Für uns war unsere Krise beides. Aber letzten Endes vor allem eine ‚günstige Gelegenheit‘. Denn sie hat uns am Ende enger zusammengeschweißt. Heute wissen wir, was wir aneinander haben.“



„Paarzeit ist Liebeszeit“



Ein Gespräch mit dem
Hamburger Paartherapeuten
Michael Cölln

Gerade die ersten Jahre als Eltern sind schwierig. Beide sind gestresst, übermüdet, gereizt ...

Das sind die Symptome, wenn aus einer Zweier- eine Dreierbeziehung geworden ist. Denn die hat immer eine ganz besondere Dynamik. Das trifft übrigens auch zu, wenn man drei Kinder oder einer der Partner eine Affäre hat. Dreierbeziehungen bergen immer Konflikte.

Und was kann helfen, sie zu lösen?

Verstehen, dass der Stress nicht vom anderen erzeugt wird, sondern durch die neue Situation entsteht. Stress macht nämlich entweder depressiv oder aggressiv, deshalb streiten gestresste Menschen schneller und häufiger. Hinzu kommt: Wer übermüdet ist – und das sind junge Eltern ja immer –, ist erst recht auf Widerstand gepolt. Gut wäre, wenn man jetzt versteht, dass man, als Paar mit Baby, gerade in eine neue Beziehungsphase eingetreten ist. Und dass bei jedem Übergang von einer Phase zur nächsten Krise entstehen.

Können Sie das näher erklären?

Die Dynamik eines Paares unterteilt sich in fünf Phasen: Hingabe mit rund 25 Jahren, Aufbau mit rund 35, Liebesmitte mit rund 45, Liebesaltern mit rund 60, Zweisamkeit mit rund 70. Das sind Zyklen, die übrigens auch Paare in einer zweiten oder dritten Beziehung durchlaufen – dann aber in kürzerer Zeit. In diesen Phasen ändern sich bei beiden Partnern die jeweiligen Ziele, Perspektiven und Bedürfnisse.

Junge Eltern ...

... haben die Hingabephase verlassen und stehen am Beginn der Aufbauphase. Ihre Liebe geht jetzt in eine andere Form über. Sie ist nicht länger ungebunden und frei, auch der lustvolle Sex wird weniger. All das kann frustrieren. Das erst einmal zu verstehen – und dann zu bewältigen –, ist die Aufgabe, die vor ihnen liegt.

Warum streiten Paare gerade an diesem Punkt ihres Lebens oft so heftig und so existenziell?

Weil es um viel mehr geht als nur um die berühmte offene Zahnpastatube. Sie ist lediglich der Zünder. Mann und Frau befinden sich nun an einem Punkt, an dem sie dem Leben eine eigene Richtung geben wollen. Sie wollen ihren eigenen Lebensstil finden, die eigenen Lebensziele benennen, einen Lebenssinn entdecken.

Gibt es etwas, das vor allem der Mann jetzt tun könnte?

Er muss lernen, seine Frau jetzt – auch – als Mutter seines Kindes zu sehen. Er muss das Wunder begreifen, dass sie beide zusammen ein neues Leben geschaffen haben. Er muss verstehen, dass Stillen mehr ist als Füttern, dass es eine spirituelle Ebene hat. Dass Mutter und Kind eine enge Einheit bilden. Er sollte Geduld und Langmut entwickeln. Und nicht seine eigene Bedürfnisbefriedigung an die erste Stelle setzen. Denn tatsächlich passiert es gerade jetzt sehr oft, dass sein sexuelles Verlangen die Partnerschaftskrise noch mal verstärkt. →

UNSER GESPRÄCHS- PARTNER

Michael Cölln, 75, ist vielfacher Buchautor und hat das paartherapeutische Verfahren der Paarsynthese begründet. Er lebt in Hamburg und ist Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP e.V.).

Was kann die Frau tun?

Den Mann ernst nehmen in seinem Gefühl, dass er in diesen ersten Monaten mit Baby etwas Wichtiges entbehrt. Seine Verletzlichkeit anerkennen, Empathie für ihn haben. Er hat im Augenblick den Zugang zur freien Sexualität verloren. Das ironisch oder gar spöttisch abzutun, würde die Distanz zwischen dem Mann und ihr nur vergrößern.

Und was können beide zusammen tun?

Paarzeit miteinander verbringen. Sich zum Geburtstag oder zu Weihnachten von den Verwandten Pflegezeit schenken lassen. Das Kind mal zur Schwester, zum Bruder, zu Freunden oder zu den Großeltern bringen.

Wie viel Paarzeit brauchen junge Eltern denn?

Ach, da können auch schon zehn Minuten am Tag reichen. Wichtig ist jedoch, diese Zeit körperlich intim und intensiv zu gestalten. Also sich berühren und streicheln. Die Nähe des anderen fühlen. Bewusst die Geborgenheit spüren, die in seiner Umarmung liegt. Als Paarzeit gilt übrigens nicht, wenn man zwar aneinander gekuschelt auf der Couch liegt, aber jeder für sich am Smartphone hängt. Das „Projekt Liebe“ braucht eine konsequente Terminplanung – mit Zeiten für Konferenzen über Organisationsentwicklung, Innovation, Investment, Kontrolle und Planung. Das Beziehungsklima eines Paares ist vom System her ähnlich zu steuern wie das Betriebsklima in einer Firma, das durch regelmäßige Meetings möglichst effizient gestaltet wird.

Das klingt sehr nüchtern.

Ja, aber für manche Männer scheint diese Sachlichkeit den Zugang zur Liebe zu erleichtern, weil sie die Tiefe der Gefühle zu sehr fürchten. Romantik ist ein kostbares Gut, das aber oft belächelt wird. Tatsächlich brauchen wir sowohl die nüchterne Logik, damit das Unternehmen Partnerschaft erfolgreich ist. Aber auch das romantische Bewusstsein dafür, dass die Liebe ein Seelenort ist, der uns Heimat gibt.



RETTET
DIE LIEBE!
10 Minuten täglich!

ZUM WEITERLESEN

Ein praktisches Programm, wie sich Paare präventiv, aber auch akut vor dem Alltagsstress schützen können: Michael Cöllen/Ulla Holm, „Liebe trotz Zeitnot: Brennpunkte einer Paarkultur“, Herder, 20 Euro.

Entspannt euch!

Was unsere Autorin Margot Weber
jungen Paaren
gern mitgeben würde



Was ich mir immer gewünscht habe, ist eine lange, glückliche Beziehung.

So ist es auch gekommen. Mein Mann und ich – wir selbst haben keine Kinder – sind seit mittlerweile 29 Jahren zusammen. Wie eine Ehe lebendig und liebevoll bleibt, darüber habe ich im Laufe der Jahre einiges gelernt. Deshalb möchte ich so manchem jungen Paar, das ich streiten sehe, bisweilen sagen: Habt nicht so hohe Ansprüche aneinander!

Menschen haben Fehler, Menschen machen Fehler. Ständig. Die meisten lassen sich korrigieren – und es geht nur sehr selten um Leben und Tod. In der Zeit, in der ihr euch übereinander aufregt, könntet ihr euch auch küssen, knuddeln oder über blöde Witze lachen. Versteht, dass ein einziger Mensch nicht all eure Bedürfnisse erfüllen kann. Heute muss der Partner nicht nur der beste Freund, sondern auch der perfekte Liebhaber und überhaupt der Lebensmensch schlechthin sein. Nur: Das überfordert euch beide.

Schraubt eure Erwartungen an den anderen herunter. Und lasst euch Freiheiten, hockt nicht ständig aufeinander. Denn das macht langweilig. Dann hat man sich eines Tages nichts mehr zu erzählen, weil man ja eh alles, was war, bereits gemeinsam erlebt hat. Lasst einander sein, wie ihr seid! Er muss dieses tun, sie muss jenes fühlen? Unsinn! Jeder ist genau richtig so, wie er ist. Einen Partner zu ändern, das geht nicht. Und, am wichtigsten: Findet eure persönliche Balance zwischen Nähe und Distanz. Denn Liebe will Nähe, guter Sex jedoch braucht Distanz. Das ist eine immerwährende Gratwanderung, und die wird euch in den kommenden Jahren einiges abverlangen.

Unsere Welt ist in den vergangenen Jahren kein besserer Ort geworden, und ihr macht euch zu Recht Sorgen, wie es auf diesem Planeten aussehen wird, wenn euer Kind erwachsen ist. Umso mehr solltet ihr euch genau aussuchen, worüber ihr euch echauffieren wollt. Über das Schuhchaos im Flur – oder über die Vermüllung der Meere. Denn eure Kräfte sind endlich, und euer Zorn ist es auch. Energy flows where attention goes. Dass ihr euren Kindern in 20 Jahren eine Erde übergeben könnt, die nicht unmittelbar vor dem Kollaps steht – das wäre wichtig. Ob der Schuhschrank aufgeräumt ist oder der Partner wieder mal vergessen hat, eine Kiste Wasser mitzubringen, ist es nicht. ♦

