

Mann + Frau = Liebespaar. Mann + Frau + Kind = Papa und Mama. Für viele Paare wird es nach dem Nachwuchs schwierig, ihre **Beziehung** aufrechtzuerhalten. Da hilft nur eines: die knallharte Planung des Glücks.

➔ VON DORIS KRAUS

»Als Paar mit Kind braucht man Disziplin«

Karl und Sybille reden viel miteinander. Darüber, wer die Kinder am Montag in die Schule bringt und wer sie am Dienstag abholt. Wer zum Elternsprechtag geht und wer mit den Kleinen wann zu welcher Oma fährt. Wer sich am Freitag um das Abendessen kümmert und wer daran schuld ist, dass Katharinas Gitarrenstunde wieder einmal vergessen wurde. Am Abend eines solchen Tages, am Ende einer solchen Woche sind Karl und Sybille zu müde, um noch über anderes zu reden. Und in Sätzen zu sprechen, in denen das Wort „Kind“ ausnahmsweise nicht vorkommt.

Die beiden sind kein Einzelfall. Die meisten Paare finden es schwierig, den

Wenn nix mehr läuft – außer dem Geschirrspüler –, ist es höchste Zeit zu handeln.

Übergang von „Mann + Frau = Liebespaar“ zu „Mann + Frau + Kind = Papa + Mama“ zu meistern. Wissenschaftler der Universität in Denver haben 218 Paare acht Jahre lang begleitet. 90 Prozent davon erklärten, sie seien nach der Geburt des ersten Kindes mit ihrer Ehe wesentlich weniger zufrieden als davor.

Wird die Ankunft des Nachwuchses auch noch so sehnlich erwartet, ist das Glück mit dem Kind/den Kindern auch noch so groß – kaum ein Paar klagt

nicht über kurz oder lang darüber, dass für eine befriedigende Mann-Frau-Beziehung eigentlich kaum noch Zeit bleibt. Und bald nix mehr läuft. Außer dem Geschirrspüler.

Sandra Teml-Jetter kennt diese Situation aus eigener Erfahrung. In ihrer Patchwork-Familie traf gerade das zweite gemeinsame Kind ein, als ihr Mann einen beruflichen Einschnitt erlebte. Sie konnte ihm nicht die nötige Aufmerksamkeit geben; er hatte kein Verständnis für die Vollständigkeit, mit der sie in ihrer Mutterrolle aufging. Die anschließende Paartherapie wurde für die beiden nicht nur Ausweg, sondern auch beruflich wegweisend. Sandra Teml-Jetter war von dem Ergebnis so begeistert, dass sie heute als Coach für Paare und Familien arbeitet.

Tschüss, Romantik. „Man darf keine Illusionen haben“, lautet ihr Ratschlag an alle jene, die rund um familiäre Herausforderungen mehr oder weniger ernste Krisen durchlaufen. „Als Paar mit Kind braucht man Disziplin und Organisation. Jeden Tag. Auch für die Zweisamkeit. Paarsein passiert nicht einfach. Das muss man planen.“ Als Eltern müsse man sich von den Maßstäben verabschieden, die – im Idealfall – in einer kinderlosen Beziehung herrschen: Romantik, Spontaneität, Verbundenheit. „In den meisten Fällen geht es darum, den Kalender in die Hand zu nehmen und anständiges Zeitmanagement zu betreiben. Erst mit Planung hat man überhaupt die Chan-



Liebestöter Kind? Viele Eltern ringen darum, als Paar nicht unterzugehen.

/// Corbis

LIEBE

Wie kann man Kinder haben, und dennoch ein Paar bleiben? Diese Art von Glück muss geplant werden.

ce, dass etwas Spontanes passieren kann“, sagt Teml-Jetter.

Das sieht in der Regel so aus, dass das Elternpaar einen ganzen Tag oder einen Abend in der Woche nur für sich reserviert. Den sollte man dann aber auch nicht mit Freunden verbringen, sondern sich wirklich einander und einer eventuell bereits eingekehrten Sprachlosigkeit stellen, um aus Problemen keine Krisen werden zu lassen.

Das ist nicht Egoismus. Bei der Sehnsucht nach einem erfüllten Liebesleben innerhalb der Familie handelt es sich auch keineswegs um den Egois-

mus der Selbstverwirklicher-Generation. „Die Paarbeziehung der Eltern bestimmt die Familienatmosphäre“, sagt Teml-Jetter. Auch die Kinder sind glücklich, wenn sie sehen, die Eltern schaffen es miteinander. Gerade die Kinder können in einer angespannten Familiensituation unter Druck geraten, die Atmosphäre zu verbessern. Womit sie aber gnadenlos überfordert sind. Und letzten Endes werden alle Familienmitglieder zu Leidtragenden, wenn es zwischen Mama und Papa nur noch dann funkt, wenn sie vor lauter Schreck über seinen Schmerbauch den Haarfön fallen lässt.