

## BABYPAUSEN-SORGE NR. 1: DIE PARTNERSCHAFT KOMMT ZU KURZ

# Seine Welt, meine Welt

WENN aus Paaren Eltern werden, *kann der Grat zwischen himmelhohem Glück und höllischem Streit schmal sein.* Wie ihn die Liebenden meistern, die sich plötzlich in völlig verschiedenen Welten wiederfinden, steht hier.

Schon mal diesen verliebten Blick von Eltern im Baby-Honeymoon beobachtet? Stunden, ja Tage können sie damit verbringen, ihren Winzling anzustarren: „Hast du ihre Grimasse gesehen?“ – „Schau mal, jetzt gähnt er.“ – „Wie süß kann ein Näschen eigentlich sein?!“ Irgendwann sinkt leider der Verliebtheitsmond – und manch Paar landet dann auf dem harten Boden der Realität.

Es muss gar nicht der berühmte Zwist um die Frage sein, wer eigentlich mit (Windel-)Mistkübelhinaustragen dran ist. Anita\*, 30 und seit sieben Monaten Mutter, sagt: „Nach der Geburt von Sandro\* merkte ich: Ich bin gar nicht so locker, wie ich dachte! Sondern ein Kontrollfreak, der dem Kindsvater nichts zutraut.“ Dabei hatte der schon ein Kind aus erster Ehe. Ergebnis: Der Partner beteiligte sich kaum noch an der Babypflege, das wiederum nervte Anita, sie schrieb ihm vor, wie er mit Sandro umzugehen habe – peng, gab's Streit.

**ZWEI WELTEN.** Schlechte Stimmung – bei Jung-Eltern Standard. Studien zeigen: Sobald ein Baby an Bord ist, steigt die Zufriedenheit mit der Partnerschaft kurz an, um dann rapide zu sinken. Kommuniziert wird sowie-

so seltener und über Gefühle tauscht sich das Paar nicht mehr aus. Nach sechs Jahren ist man deutlich unzufriedener als kinderlose Paare. Wer da nicht gegensteuert, findet schwer alleine aus der Dauerspirale Erschöpfung-Zeitnot-Zärtlichkeitsdefizit. Anitas Mann etwa zog bald aus dem Schlafzimmer aus. Auch, weil sie es körperlich nicht ertrug, neben dem Baby noch ihn nah um sich zu haben. Nach einem besonders heftigen Streit schwiegte sich das Paar eine Woche lang an. „Das war hart. Er hatte ja seine Kollegen, mit denen er reden konnte. Ich nur Sandro.“

**RAUS AUS DEM BETT.** Mittlerweile ärgert sich Anita darüber, dass sie beide in zwei Welten leben. „Klar, wir müssten aktiv gegensteuern. Bloß habe ich nicht mehr so viel Energie für die Partnerschaft.“ Warnendes Beispiel ist eine Freundin mit drei Kindern und gescheiterter Ehe: „Aus Erfahrung klug, rät sie mir immer was. Etwa, dass ich mich nicht schon um 19 Uhr mit dem Kind schlafen legen soll, wie ich es anfangs getan habe. Seitdem gehe ich wieder aufs Sofa zu meinem Mann.“ Seit neuestem ist sie – dank Routine im Babyalltag – ein bissl entspannter. Doch auf den Faktor Zeit allein zu setzen, das weiß sie selbst, reicht nicht. \_\_\_\_\_

## Die Gegenstrategie: Bleiben Sie verbunden

Lebensberaterin Sandra Teml-Jetter ([wertschaetzungszone.at](#)) sagt: „Kommt ein Kind auf die Welt, wird auch die Partnerschaft neu geboren. Mit Seiten, die man an sich nicht kennt. Wenn wie im Beispiel die Frau merkt, gar nicht so cool zu sein, ist sie ganz einfach enttäuscht von sich. Damit gilt es umzugehen. Betreiben Sie Innenschau, reden Sie über die Ergebnisse mit Ihrem Partner. Sich als Eltern bewusst Zeit für innere und zweiseitige Gespräche zu nehmen, sich gegenseitig zu synchronisieren, dazu braucht es Disziplin. Aber Sie müssen sich neu durchsortieren und können nicht so tun, als ob es so wie früher wäre, nur dass jetzt ein Kind dabei ist. Alles nur laufen zu lassen, ist unbefriedigend. Und von selbst einrenken wird sich nichts. Gestalten Sie Ihr neues Paarsein! Überlegen Sie, wovon

Sie Abschied nehmen müssen, planen Sie aber auch, was sich ausgeht und wo Sie sich gegenseitig unterstützen können.

Letztlich geht's um Erwartungen an sich selbst. Kämpfen Sie nicht dagegen an, „so wenig Energie zu haben“. Dahinter steckt wieder ein Anspruch: „Ich müsste anders sein“. DAS kostet Energie. Stattdessen: Willkommen in der Realität, korrigieren Sie Ihre Idealvorstellungen. Und nein, man muss nicht immer über alles reden. Bloß gewöhnen sich Eltern Sex leicht ab. Wem klar ist, dass die stillende Mutter voller Bindungshormone ist und „satt“, dann ist nichts dabei, wenn der Mann ein bissl zurücktreten muss. Doch Baby wird größer und es gibt auch ein Erwachsenenleben! Sehen Sie Sex als Form der Kommunikation. Wichtig: Die Partnerschaft ist die Kraftquelle, nicht das Kind.“