



Plötzlich Familie - Die Partnerschaft am Prüfstand

Wenn sich nach der **Geburt** langsam der Familienalltag einstellt, merken viele frischgebackene Eltern, dass ihnen für sich selbst und als Paar nur noch wenig Zeit bleibt.

Bei Ihnen ist das nicht so? Umso besser! Vielleicht hatten Sie das Glück ein sehr pflegeleichtes Kind zu bekommen, dass Ihnen ausreichend Zeit lässt, den Alltag zu meistern. Oder Sie haben gute Unterstützung durch die Grosseltern, andere Verwandte oder Freunde. Nichtsdestotrotz werden sich auch in Ihrem Beziehungsleben einige Veränderungen ergeben.

Gerade im ersten Lebensjahr braucht ein **Kind** sehr viel Aufmerksamkeit und das rund um die Uhr. Je nachdem, wie das Temperament Ihres Kindes ist, ob es einen guten oder schwierigen Start ins Leben hatte, ob es viel oder wenig weint, ob es krank oder gesund ist, werden Sie als Eltern unterschiedlich stark beansprucht.

Viele Eltern haben das Gefühl, den Alltag kaum noch bewältigen zu können - ein Eindruck, der längere Zeit anhalten kann, denn auch mit der Geburt Ihres Kindes bleibt es dabei: Ein Tag hat 24 Stunden. Deshalb gehört es zu den schwierigsten Aufgaben junger Eltern, ihre bisherigen Verpflichtungen und die Versorgung des Kindes zeitlich, emotional und körperlich in Einklang zu bringen. Dabei bleibt es nicht aus, dass der eine oder andere lieb gewonnene Bereich zeitweilig zu kurz kommt. Zu diesen Bereichen gehört sehr oft auch die **Paarbeziehung, die Basis der Familie.**

Wenn aus Paaren Eltern werden, nehmen sie ihr Kind in der Mitte auf und so entsteht nach der Geburt ein neues Beziehungsgeflecht. Selbst wenn der Mann sich nicht beiseite gedrängt fühlt, müssen sich beide Partner erst daran gewöhnen, dass die Zeit, die sie vor der Geburt ausschliesslich für sich hatten, nun fast vollständig mit ihrem Kind teilen müssen. Eine Zeitlang funktioniert das recht gut - die Freude über das **Baby** ist so groß und kann vieles ausgleichen.

Belastend an der neuen Situation ist sicher, dass man weniger schläft, weniger miteinander redet, eventuell hat man auch seltener Sex. Dies ist eine große Herausforderung für junge Eltern. So ist es nicht verwunderlich, dass sich laut Statistik viele Paare im ersten Jahr nach der Geburt trennen. Die **Paarbeziehung** leidet bei vielen gestressten Eltern. Damit Sie an der Herausforderung Eltern zu sein, auch als Paar wachsen und Ihre **Beziehung** nicht ernsthafte Schäden nimmt, ist es wichtig, dass Sie etwas für sich tun.

- ▶ Schaffen Sie Zeit für Zweisamkeit!
- ▶ Gewöhnen Sie Ihr Kind frühzeitig an weitere konstante Bezugspersonen, die Sie ab und zu vertreten.
- ▶ Suchen Sie Eltern mit etwa gleichaltrigen Kindern in Ihrer Nähe, um mit Ihnen abwechselnd auf die Kinder aufzupassen.
- ▶ Richten Sie sich einen festen Paarabend pro Woche ein, der frei bleibt von Hausarbeit.
- ▶ Nutzen Sie hin und wieder einen Pizzaservice, um die Zeit, die Sie fürs Kochen sparen, in Ihre Beziehung zu investieren.
- ▶ Richten Sie sich, wenn möglich, ein Paarzimmer ein, das zur babyfreien Zone erklärt wird.

Lassen Sie es nicht zu, dass das „Eltern sein“ Ihnen das „Paar sein“ raubt und suchen Sie nach Lösungen wie Sie wieder zu mehr Zweisamkeit kommen. Und, jede Krise, die gemeinsam gemeistert wurde macht stark.

Autor: Redaktion / Andrea

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Unser Wunschkind ist da - wieso streiten wir?](#)
- ▶ [Liebesglück trotz Kindersegen](#)
- ▶ [Sexualität nach der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Plötzlich Familie - Die Partnerschaft am Prüfstand](#)