



Kinder machen glücklich, können die **Beziehung zwischen den Eltern** jedoch auch sehr belasten. Trotzdem steht einem harmonischen Zusammenleben nichts im Weg. Wenn man weiß, wie es geht.

Ehe und Kind eine Belastungsprobe

In den meisten Ehen sind Kinder ein zentraler Teil des Familienlebens und tragen dazu bei, dass man zusammenbleibt. So meinte schon Martin Luther: „Kinder sind das lieblichste Pfand der Ehe, sie binden und erhalten das Band der Liebe.“ Doch **Kinder** können auch eine Belastung darstellen und zerstörerische Machtkonflikte auslösen. Das beginnt bereits mit dem Kinderwunsch: 26 % aller Männer, aber nur 15 % aller Frauen wollen keine Kinder. Zudem ist der Kinderwunsch bei Männern meist von der konkreten Lebenssituation (wie ist die Partnerschaft, die finanzielle Situation) abhängig, während Frauen oft unabhängig davon einen Kinderwunsch verspüren. Zwar wünschen sich Männer oft noch ein erstes **Kind**, sind aber beim zweiten wesentlich zögerlicher als Frauen. Sie fühlen sich häufig angesichts der engen Mutter-Kind-Koalition zurückgesetzt und sind eifersüchtig. Sie vermissen den liebevollen Kontakt zur Partnerin und die Sexualität, die oft zum Erliegen kommt. Denn die Mütter sind bereits nach wenigen Monaten durch den 24-Stunden-Job „Kind“ ausgelaugt. Durch Kindergeschrei, Krankheiten und die ständige Präsenz, die ein kleines Kind einfordert, kann eine massive Stressatmosphäre entstehen. Und nun bemängeln die meisten Mütter, dass sich ihre Männer zu wenig um die Kinder kümmern, während diese ihre Unterstützungsleistung als eher gut einschätzen. Denn noch immer bleibt die Kindererziehung hauptsächlich Aufgabe der Frauen, nur 5 % der Väter nehmen Erziehungsurlaub.

Kinder für fast alle Liebesbeziehungen eine Belastung

Die überforderten Mütter sind nicht nur erschöpft und gereizt, es fehlt ihnen auch an Anregungen außerhalb der Familie. So kommt es zunehmend zu Streitigkeiten, weil die Bedürfnisse beider **Ehepartner** unerfüllt bleiben. Meist spricht man dann nicht offen über Enttäuschungen und Kränkungen, vielmehr entladen sich die Konflikte in Streitigkeiten über Erziehungsfragen. In seinem Buch „Liebe, Macht und Leidenschaft“ beschreibt der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger die Machtprozesse, die in den ersten drei Jahren der Elternschaft fast immer zunehmen, während die liebevolle Begegnung und vor allem die Sexualität abnimmt. Alle Studien zeigen deshalb, dass Kinder für fast alle Liebesbeziehungen eine Belastung sein können. Ob Ehepartner solche Krisen positiv bewältigen können, hängt vorwiegend von drei entscheidenden Punkten ab:

- ▶ Den Männern muss klar sein, wie belastend die Kindererziehung ist. Sie müssen sich nicht nur um die Kinder kümmern, sondern den Müttern auch Freiräume ermöglichen, damit diese sich um sich selbst kümmern können. Erschöpfte und frustrierte Frauen sind nie gute Liebhaberinnen.
- ▶ Wer Kinder hat, muss eine große Sozialkompetenz entwickeln und manchmal auf eigene Bedürfnisse zunächst verzichten. Eltern können daher diese Phase nur dann gut bewältigen, wenn ihre Neigung zur gegenseitigen Fürsorge groß ist.
- ▶ Eltern müssen sehr darauf achten, sich nicht nur in der Vater- und Mutterrolle zu begegnen. Wenn das Kind älter ist, sollten auch Großeltern, Babysitter und Freunde einspringen, damit die Eltern mindestens 14-tägig einen Abend allein verbringen können. Dies kann auch dazu beitragen, dass die Erotik wieder lebendig wird. Schläft die Sexualität länger als zwei Jahre vollständig ein, kann sie nur schwer wieder entfacht werden.

Dieser **Drei-Punkte-Plan** kann helfen, dass die **Ehe trotz der Kinder lebendig** bleibt. Und dies ist auch für die Kinder wichtig. Denn eine gute Ehe ist die beste Voraussetzung dafür, dass die Kindererziehung gelingt. Und dann werden Kinder auch eher als Bereicherung und weniger als Belastung empfunden.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Unser Wunschkind ist da - wieso streiten wir?](#)
- ▶ [Plötzlich Familie - Die Partnerschaft am Prüfstand](#)

[zum Artikel Liebesglück trotz Kindersegen](#)