



## Partnerschaft und Elternschaft: Was ändert sich?

Eine der größten Ängste von werdenden Vätern ist die Frage: Gibt es mich nachher auch noch? Viele werdende Mütter quält die Frage: Kann ich den Anforderungen des Kindes und des Partners gerecht werden? Tatsächlich krempelt das erste Kind eines Paares das Beziehungs-Leben völlig um.

### Elternschaft und Partnerschaft gemeinsam leben

Am augenscheinlichsten ist dabei die wenige gemeinsame Zeit als Paar, wenn das Baby zuerst völlig im Mittelpunkt steht. Viele Cartoons zeigen eifersüchtige Männer, die zuschauen, wie das Baby am Busen der Frau saugt. Interessanterweise betrifft dies häufig jene Männer besonders intensiv, die selbst als Kind ein Geschwisterchen bekommen haben und sich damals auf dem Abstellgleis fühlten. Hier gilt es, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, oder mit männlichen Aushaltetechniken über die Runden zu kommen, sondern sich aktiv einzubringen. Denn die entscheidende Aufgabe eines Vaters ist es die Mutter Kind Symbiose, die im Bauch 9 Monate vorherrscht, zu durchbrechen. Klingt hart, ist aber das gesündeste für alle Beteiligten. Sonst kommt es zu einer „Wir Idylle“ zwischen Mutter und Kind, die nicht nur andere ausschließt, sondern auch das Kind einschließt. Durchbrechen heißt sich einbringen, Aufgaben übernehmen, eigene Gefühle aussprechen, schließlich besteht das Kind je zur Hälfte aus beiden Partnern. Das bedeutet in der **Elternschaft** auch die Hälfte der Verantwortung für beide, was in der Regel für die Frauen loslassen und für die Männer zugreifen bedeutet, was aber nicht zwingendermaßen mit 50/50 Zeit aufbringen zu verwechseln ist.

### Partnerschaft leben heißt Verständnis haben

Die Gefahr für die Beziehung besteht aber nicht nur in wenig gemeinsam verbrachter Zeit, sondern auch im Leben in zwei völlig unterschiedlichen Welten. Daher empfiehlt es sich, als Mann zuerst stundenweise, dann tageweise die Aufgaben der Frau zu übernehmen, wenn möglich auch umgekehrt. Erst dann versteht man, dass die Mutter nicht nur von einem Kaffee zum nächsten fährt und zwischendurch das Kind versorgt und die Frau bekommt nicht den Eindruck, dass der Mann einen entspannten Tag im Büro verbringt, während sie sich zuhause gestresst um alles kümmert. Neben dem Verständnis für den anderen bekommt man auch noch eine tolle Beziehung zum Kind. Dem tut nämlich die Nähe des Vaters genauso gut, wie jene der Mutter.

Sorgen Sie also für gemeinsame Zeiten in Ihrer **Partnerschaft**, wenn möglich in kleinen Dosen schon sehr früh. Wichtig ist aber auch darauf zu achten, dass beide schon dazu bereit sind. Das als Mann zu erzwingen bringt ebenso wenig, wie lange Zeit einfach zuzuschauen, besser gesagt wegzuschauen. Ein Kind bindet ungemein aneinander, im positiven Fall ist die Beziehung nachher inniger und fester, als je zuvor.

Gemeinsam verbrachte Zeit, sich vor lauter **Elternschaft** als Paar nicht zu vergessen, ist eines vom Wichtigsten. Wenn es den Eltern gut geht, dann geht es nämlich auch dem Kind gut.

Autor: Dr. Richard Schneebauer

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Unter einem Hut: Familie und Beruf
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf aus Männersicht
- ▶ Väterkarenz

zum Artikel Partnerschaft und Elternschaft: Was ändert sich?