



Nur zu viele Paare machen leider die Erfahrung, dass gerade nach der Geburt ihres **Wunschkindes** das ersehnte Erleben einer glücklichen Familie ausbleibt. Die Freude mit dem Baby mag ins Unermessliche gehen, doch der Haussegen zwischen den Partnern hängt schief. Dafür gibt es eine Fülle von Gründen, die jedoch nicht bedeuten, dass die **Partnerschaft** an ihnen zerbrechen muss. Im Gegenteil, eine bewältigte **Krise nach der Geburt des Kindes** kann zu einer Vertiefung der Beziehung zwischen den Eltern, bzw. zwischen Mann und Frau werden.

Die vordergründigsten Ursachen für Streit in der frühen Familienphase mit dem Wunschkind sind:

Zum einen malt sich das Paar vor der Geburt in allen Farben die zukünftige perfekte Familie aus und macht auch Pläne für den **Familienalltag** und die mögliche Arbeitsaufteilung. Nachher ist zumeist alles ganz anders, schon allein deswegen, weil diejenigen, die sie einmal waren, so nicht mehr existieren - sie sind jetzt auch Mutter und Vater. Zum anderen macht **Übermüdung** und ein Mangel an Intimsphäre sehr, sehr dünnhäutig. Worte werden auf die Waagschale gelegt oder umgedeutet, nicht Gesagtes, Getanes oder Vermiedenes wird mit Phantasien ausgeschmückt. Durch die zusätzliche Belastung der Babybetreuung werden Konflikte und unbesprochene Fragen virulent, für die zuvor noch genügend Verdrängungsenergie da war. Aber auch überhöhte Erwartungen an das Kind, als Bindemittel für die **Partnerschaft**, und die Erkenntnis, dass die ersehnte Harmonie ausbleibt, kann zu Streit führen. Demgegenüber kann von Manchen das **Kind** als Konkurrenz zur schon bestehenden Partnerschaft erlebt werden. Oft fordert die Hauptbezugsperson des Babys in der ersten Zeit eine erhöhte Einsatzbereitschaft des Partners, wird dieser Erwartung nicht entsprochen, bekommt diese leicht das Gefühl zwischen zwei Stühlen zu sitzen.

Was können Frau und Mann, Mutter und Vater nun konkret für Partnerschaft und Wunschkind tun?

Zum einen muss meist auch derjenige Elternteil, der noch immer wenig zu Hause ist, mehr im Haushalt machen - sich mehr um das Essen, die Hausarbeit oder die anderen **Kinder** kümmern. Um nicht das Gefühl zu bekommen, Handlanger einer gestressten Mutter oder eines gestressten Vaters zu sein, ist es hilfreich eigene Initiativen und Ideen einzubringen und auch da und dort vernehmbar „Nein“ zu sagen. „Wie kann ich dir helfen?“, „Welche Aufgabe soll ich diese Woche übernehmen?“ können Zauberfragen sein, die dem Partner, der Partnerin die benötigte Hilfe in Aussicht stellt und beruhigt. Dabei ist es wichtig, dass die Unterstützungsbereitschaft aktiv signalisiert wird und deutlich sichtbar ist.

Zuwendung und Fürsorge, die sie **dem Baby** zukommen lassen, nimmt so manche dermaßen in Beschlag, dass sie kaum mehr Zeit und Energie für ihren Partner finden. Es kann daher geschehen, dass sich einer der Beiden ausgeschlossen fühlt. Gleichzeitig sind durch den Mangel an Zeit und die neuen Aufgaben der Kinderbetreuung individuelle Aktivitäten eingeschränkt. Die Zeit zum Auftanken und für sich selbst fehlt genauso, wie die Anerkennung durch den Partner. Empfehlenswert ist es, dass die Partner sich täglich ein paar Minuten für sich beide reservieren. Wie dies organisiert wird, ist individuell verschieden und kann vom gemeinsamen Frühstück, wenn das Kind noch schläft, über den Spaziergang mit dem Kinderwagen, bis zur Tasse Tee vor dem Einschlafen reichen. Wichtig ist nur, dass es dabei um Erlebnisse, Eindrücke und Wünsche der Partner geht und nicht um das Kind. Hier braucht es einiges an Disziplin, für ein paar Minuten nicht über das Kind zu reden.

Des Weiteren ist es unerlässlich, sich regelmäßige Gesprächstermine zu vereinbaren, bei denen Gefühle und Empfindungen ausgedrückt und Erwartungen ausgesprochen werden. Hier kann bewusst auch Negatives Platz haben und verarbeitet werden. Dies sollte niemals zwischen „Tür und Angel“ geschehen und schon gar nicht neben dem **Kind**. Bei diesen Gelegenheiten können auch Ideen gesponnen werden, wie denn gemeinsame Ausgehzeiten und auch Zeiten für die individuellen Hobbys organisiert werden können. Neben der nötigen Zeit für das Paar, braucht auch jeder in einer Partnerschaft Zeit für sich und die muss ausgehandelt und vereinbart werden.

Es kann nicht früh genug besprochen werden, wie die Fremdbetreuung des Kindes möglich sein kann, ob Oma, Krippe oder Babysitterin, nötig oder machbar ist, wer fix eingeplant werden muss und wie Spontaneität möglich wird. Die sollte nicht nur für gemeinsame Aktivitäten, sondern auch für die individuellen Hobbys ein Thema sein. Kreative Lösungen entsprechen den Bedürfnissen beider am ehesten und stellen gleichzeitig das geringste Übel für den anderen Elternteil dar.

Die Krise nach der Geburt vom Wunschkind bewältigen

Von mancher Gewohnheit muss Mann oder Frau sich vielleicht vorübergehend verabschieden und sich nicht weiter schmollend und grollend darauf berufen, denn als Eltern ändern sich eben auch die Anforderungen. Gleichzeitig ist es aber so, dass es gerade in dieser beanspruchenden Zeit, mit Kindern, wichtig ist, sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse einzugestehen, auszusprechen und auch für sie zu kämpfen.

So gesehen verhilft die Krisenzeit rund um die Familiengründung, persönliche Prioritäten neu zu überdenken und zu setzen und auch die Prioritäten und Ziele für die Partnerschaft neu zu definieren.

Autor: Mag. Gabriele Peinbauer-Berger

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Babys lernen mit allen Sinnen](#)
- ▶ [Ab wann auf den Topf?](#)
- ▶ [Der erste Geburtstag unseres Babys](#)

[zum Artikel Unser Wunschkind ist da - wieso streiten wir?](#)