



## Paarbrief: Eltern sein, Paar bleiben

Wenn ein Paar Kinder hat, gilt es, zwei unterschiedliche Beziehungen zu pflegen: die Paarbeziehung und die Elternbeziehung. Viele Paare stellen jedoch ihre Paarbeziehung stark zurück, da sie von ihren Aufgaben als Eltern völlig eingenommen werden. Leider leidet die Partnerschaft aber darunter, wie Untersuchungen gezeigt haben: Mit der Familiengründung sinkt die Zufriedenheit mit der Partnerschaft.

In einem Leben mit Kindern ist es oftmals schwierig Zeit zu zweit zu haben, vor allem wenn Eltern wenig Unterstützung bei der Kinderbetreuung haben. Es ist allerdings sehr riskant, über viele Jahre die Zweierbeziehung völlig zurückzustellen und zu vernachlässigen.

Gemeinsam verbrachte Zeit mit schönen Erlebnissen ist ganz wesentlich, um langfristig glücklich und zufrieden zu sein. Denn wie eine Pflanze muss auch die Paarbeziehung gepflegt werden, damit die Liebe erhalten bleibt.

Versuchen Sie regelmäßig etwas für Ihre Partnerschaft zu tun, geben Sie ihr denselben Stellenwert wie der Elternschaft. Ein regelmäßiger Paarabend wäre eine Möglichkeit. Sie können etwas Schönes zusammen unternehmen, ein feines Essen oder ein Glas Wein genießen oder Ihren Lieblingsbeschäftigungen, die Sie vor der Geburt der Kinder hatten, nachgehen.

Vieles ist auch ohne Babysitter zuhause möglich. An diesem Abend sollten Themen wie Kindererziehung, Haushalt, Großeltern und Reparaturen Tabu sein. Reden Sie über all das, was Sie persönlich betrifft: Versuchen Sie sich Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin zu öffnen, indem Sie über Ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse reden. Legen Sie offen, was Sie beschäftigt. Sie dürfen Stärken zeigen (z. B. Stolz), aber auch Verletzlichkeiten (wie Angst oder Traurigkeit).

Beim Zuhören geht es weniger darum, eine Lösung zu finden, sondern darum, die Empfindungen des anderen zu verstehen und Neues über ihn zu erfahren.

Aber auch Familienthemen sollten regelmäßig besprochen werden. Sie könnten an einem „Elternabend“ Platz haben, den Sie vielleicht abwechselnd mit dem Paarabend einrichten könnten (wöchentlich ein Paar- oder Elternabend an einem bestimmten Wochentag wäre ideal). Denn Sie haben es in Stresssituationen mit den Kindern (z. B. wenn Ihre Kinder sich unangemessen verhalten) leichter, wenn Sie sich in einer ruhigen Minute über Grundsätzliches in der Kindererziehung unterhalten und geeinigt haben: über die Werte, die Sie Ihren Kindern vermitteln wollen, über Ihren Erziehungsstil und über Vorgehensweisen in bestimmten Situationen.

Schaffen Sie sich für solche Gespräche eine angenehme Atmosphäre: z. B. mit einer Tasse Tee auf dem Sofa oder am Esstisch.

Erzählen Sie sich auch Ihre Erlebnisse mit den Kindern und was dabei so schön oder aufregend war.



## Paarbrief: Eltern sein, Paar bleiben

Im Alltag kann man sich - über die geplanten Abende hinaus - auch dann Momente der Zweisamkeit schaffen, wenn die Kinder anwesend sind. Das zeigt das Beispiel einer fünfköpfigen Familie, in der die Eltern schon mit ihren kleinen Kindern eine „Mami-Papi-Zeit“ eingeführt haben:

Nach jedem Nachtessen gehen die Kinder 10 Minuten lang ruhig spielen oder Bücher anschauen und die Eltern können sich in Ruhe kurz über den Tag austauschen.

Neben der verbalen Kommunikation können noch viele kleine Aufmerksamkeiten wie Lob und Komplimente, kleine Verwöhnungen und Zärtlichkeiten zeigen, dass man sich als Mann und Frau wahrnimmt und der/ die andere wichtig für einen ist. Auch auf diese Art können Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin sagen: „I ha di gärn.“

**Weitere Informationen unter: [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)**

Wir hoffen, dass die eine oder andere Anregung für Sie nützlich ist und wünschen Ihnen eine schöne Zeit zu zweit.

Ihr paarlife-Team