



2_ Es gibt keine schwierigen Gefühle - nur schwierigen Umgang damit

Wie wir als Kind unsere Eltern erlebt haben, ist eine Blaupause für die eigene Partnerschaft. Manchmal im Guten: Laut einer Studie der Online-Partnervermittlung Parship fühlen sich 37 Prozent „stark“, weitere 26 Prozent „eher stark“ positiv von der Liebe zwischen den eigenen Eltern inspiriert. Manchmal aber auch im Schlechten: Erwachsene Scheidungs- und Trennungskinder scheitern statistisch häufiger in ihren Beziehungen, ob mit oder ohne Nachwuchs. Corinna Benzel, Paartherapeutin aus Berlin, ist jedoch überzeugt: Die eigene Erfahrung muss kein Schicksal sein. Der Zusammenhang ist komplexer. „Hilfreicher ist es, sich zu fragen: Wie wurde in meiner Herkunftsfamilie über Gefühle gedacht und gesprochen? Wurden sie zugelassen und gewürdigt, auch die negativen? Durfte ich also auch traurig, ängstlich oder wütend sein, und hielt mein Gegenüber das aus? Oder sollte ich mich immer zusammenreißen? Wer sicher ist, dass er auch mit Schattenseiten geliebt wird, ist selbst authentischer und kann sich besser verständlich machen – unabhängig davon, ob er oder sie als Kind eine Trennung verkraften musste.“

3_ Nach der Geburt ist Schluss mit lustig, oder?

Du bist Mutter geworden und erkennst deinen Mann nicht wieder? Dann bist du in bester Gesellschaft. Valentina Rauch-Anderegg hat in einer Studie mit 300 Paaren an der Universität Zürich festgestellt: In der Schwangerschaft war ihre Kommunikation zunächst besonders liebevoll, als gäbe es eine Art Nestschutz. „Die Männer und Frauen gaben an, dass sie mit ihrer Beziehung zufrieden sind, sich gut austauschen und gegenseitig unterstützen.“ Nach der Geburt fielen diese Werte jedoch stark ab. So hatten vor allem die Mütter das Gefühl, sie müssten neben einem bedürftigen Baby nun auch noch ihren Männern stärker helfen, damit sie sich in der neuen Lebensphase heimisch fühlen – eine emotionale Doppelbelastung. Dass es nicht so bleibt, habt ihr jedoch selbst in der Hand. Denn Kommunikationsunterschiede zwischen den Geschlechtern sind eher erlernt als angeboren. Und dann wäre da noch etwas:



FÜR JEDES BETT
Viele Hebammen verstehen sich nicht mehr rein als Helferinnen rund um die Geburt, sondern auch als Ansprechpartnerinnen in Sachen Sex. So bietet etwa die Potsdamer Hebamme und Sexualberaterin Julia Sparmann Workshops für Mütter und Paare sowie Einzelberatung an, auch online: www.juliasparmann.de