

# Liebesflaute?

# Wir

# doch nicht!



Anschnallen, jetzt wird's ruckelig: Die ersten Wochen, Monate und Jahre mit einem Kind sind oft ein Stresstest für die Partnerschaft. Was hilft, um ohne Beulen da rauszukommen? Darüber hat ELTERN-Autorin Verena Carl gerade ein Buch geschrieben. Hier fasst sie zehn verblüffende Fakten über Zweisamkeit in unruhigen Zeiten für uns zusammen

## 1\_ Ideale Voraussetzungen? Könnt ihr knicken

Elternwerden ist Glück und Herausforderung zugleich: Es bedeutet mehr Abstimmungsbedarf bei knapperen Ressourcen – Zeit, Geld, Sex, Zweisamkeit. Und manchmal kommen noch andere Belastungen dazu. Die Schweizer Psychotherapeutin und Forscherin Valentina Rauch-Anderegg nennt die wichtigsten: Existenzsorgen, Gewalterfahrungen aller Art, eine ungeplante Schwangerschaft – aber auch Geburtskomplikationen und eine schwierige Beziehung der eigenen Eltern. Daraus folgt auch: Wir haben unser Liebesschicksal nur zum Teil in der Hand. Selbst wenn ein Paar oberflächlich betrachtet alles richtig macht, beruflich angekommen ist und den perfekten Zeitpunkt fürs Baby abwartet, ist es nicht gefeit gegen Krisen. Und umgekehrt: Wer einen überstürzten Start hinlegt, muss damit nicht unglücklich werden.

Irmi Jaud, systemische Paartherapeutin aus München, erklärt: „Es sind vor allem die Extreme, die es schwierig machen. Sicher ist es ungünstig, wenn Paare vor dem Elternsein zu wenig Zeit haben, ihre Zweisamkeit zu stärken. Aber der Übergang ist auch für diejenigen eine Herausforderung, die schon sehr lang zusammen sind. Denen fehlt eher die Flexibilität, Raum zu schaffen für Neues.“ Es hilft also, schon vor der Geburt die Stolpersteine zu identifizieren: Brauchen wir mehr Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen – oder eine Extraportion Mut und Abenteuerlust? Beides gehört dazu, um die Liebe zu erhalten. Eigentlich ein tröstlicher Gedanke: Jedes Paar hat sein Päckchen zu tragen. Das verbindet uns, so unterschiedlich unser Background sein mag. →



### FÜR JEDEN TAG

„Egal, wie hektisch es sein mag, nehmt euch mindestens einmal richtig in den Arm und schaut euch in die Augen. Ein kleines Ritual, um einander zu versichern: Ich sehe dich, ich schätze dich, ich bin für dich da.“ (Corinna Benzel, Psychologin und Paartherapeutin, Berlin; [corinna-benzel.de](http://corinna-benzel.de))