

## «Jahreszeiten der Liebe»

# Sommer: Familie und Beruf, ein Paar bleiben

Von Mark Froesch-Baumann und Silvie Baumann Froesch

[www.paar-paarberatung.ch](http://www.paar-paarberatung.ch)

Diese Phase der Paarbeziehung beginnt mit der ersten Schwangerschaft und dauert bis zum Jugendalter der Kinder, wenn sie relativ selbständig geworden sind. Diese Zeit wird auch als Rushhour des Lebens bezeichnet. Neben der Familiengründung ist oft auch den beruflichen Aufbau wichtig. So müssen viele Ziele und Anliegen unter einen Hut gebracht werden. Das erfordert viel Energie, Organisationstalent und Einsatz um in dieser Zeit ein Paar zu bleiben. Auch wenn wir in diesem Text die Familiensituation betonen, gilt dies heutzutage auch für kinderlose Paare, weil meistens beide stark durch den Beruf beansprucht sind.



### Übergang vom Paar zur Familie (vgl. Jellouscheck-Otto, 2008)

Die Familienphase macht heute meist nur noch ca. ein Drittel der Dauer einer dauerhaften Paarbeziehung aus, weil Frauen später schwanger werden und die Lebenserwartung gestiegen ist. Der wichtige Übergang, der für das Paar die Familienphase einleitet, ist die Geburt des ersten Kindes. Diese ist einerseits ein freudiges Ereignis, andererseits aber auch eine krisenanfällige Zeit. Das Paar erlebt eine totale Umstellung im täglichen Ablauf. In dieser **sensiblen Phase** der Paarbeziehung kann es leicht zu Missverständnissen und Verletzungen kommen, die oft Jahre später wieder hochkommen können. Die Stressforschung zeigt, dass die Geburt eines Kindes ein kritisches Lebensereignis ist, welches das Bewältigungspotential des Paares herausfordert und auch überfordern kann. Dies hat verschiedene Gründe.

#### a. Die unterschiedliche Situation der von Frau und Mann vor, während und nach der Geburt

Die Frau erlebt zunächst die Veränderungen unmittelbar am und im Körper. Der Mann kann sich oft schwer einfühlen. Aber die Frau braucht genau das Mitschwingen, Einfühlen und Einlassen des Partners. Dies entspricht einem veränderten Paarverständnis im Vergleich zu früheren Zeiten.

**Die Situation des Mannes:** Der Mann ist mit folgenden Fragen konfrontiert: Kann er sich so auf die Frau und ihre veränderten Bedürfnisse einlassen? Wie geht er mit ihrem veränderten Körper um? Wie mit ihren Wehen, Blut und Exkrementen unter der Geburt? Zudem ist er manchmal wichtig, dann wieder unwichtig, mal wird er sehr gebraucht und im nächsten Moment zurückgewiesen. Die Orientierung ist für den Mann oft schwierig und die Vorgänge können grosse Ängste auslösen. In dieser Phase ist es wichtig, dass er diese Ängste der Frau mitteilen und von ihr verstanden werden kann. Dann ist die Phase eine Chance für die Männer, mit den elementaren Kräften des Lebens in einen engeren Kontakt zu kommen. Der Mann muss sich zudem bewusst sein, dass er für die Frau die wichtigste Bezugsperson ist. Auch wenn er manchmal in den Hintergrund tritt, bleibt er eine verlässliche Stütze.

**Die Situation der Frau:** Die Geburt tangiert für viele Frauen das Selbstbewusstsein und die zentrale Identitätsfrage: Wer bin ich und wie (fähig) bin ich als Frau? Ein schwieriger Geburtsverlauf kann die Frau zutiefst verunsichern und ihr das Gefühl geben als Frau und Mutter versagt zu haben.

**Was können Mann und Frau tun?** Sie sollten in dieser Phase ganz speziell den offenen Austausch als Paar pflegen, sich ihre Ängste und Befürchtungen mitteilen. Wichtig ist auch Positives zu betonen, nicht nur was schief gelaufen ist: „Es tut mir so gut, wenn du...“ „Das war für mich hilfreich, als du...“.

So ist es hilfreich, sich nach der Geburt alles nochmals aus der jeweils eigenen Sicht zu erzählen. Die Hebamme oder eine geschulte Beraterin kann hier eine wichtige Gesprächshilfe sein.

### **b. Der Übergang zur Dreierbeziehung**

Durch das Kind wird das Paar zu einer Dreiergruppe. Dieser Übergang lockert den Zusammenhalt der Zweiergruppe: man kann leicht dazwischen geraten oder ausgeschlossen werden. Mit dem Baby kann sich vor allem der Mann ausgeschlossen fühlen. Was für das Baby ist, kann er als gegen sich erleben. Speziell wenn schon vorher ein Ungleichgewicht von Geben und Nehmen bestand und der Mann sich nicht gewohnt ist, in die Geberrolle zu gehen. Er kann sich verlassen fühlen, wenn er nicht gelernt hat, dass eine gewisse Zeit die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es besteht dann die Gefahr, dass er sich mit seinen Bedürfnissen nach aussen wendet und fremdgeht. Dies bedeutet eine ungeheure Verletzung für die Frau. Eine Wunde die nicht von allein heilt und oft nur zugedeckt wird!

Mit der Geburt des ersten Kindes und dem damit einhergehenden Übergang des Paares zur Familie stellen sich dem Paar folgende Entwicklungsaufgaben:

1. Auseinandersetzung mit den (traditionellen) Rollenbildern von Mann und Frau
2. Als Elternpaar in Bezug auf die Kinder als Team gut zusammen wirken
3. Ausbalancieren von Autonomie und Bindung
4. Eigener Raum für die Paarbeziehung und die Sexualität
5. Gemeinsame Sinn- und Lebenswelten (nicht nur für kinderlose Paare!)

### **1. Auseinandersetzung mit den (traditionellen) Rollenbildern von Mann und Frau**

(vgl. Jellouschek, 2009, S. 151ff; 2010, S. 98ff)

Mit der Elternschaft verändert sich vor allem die Lebenssituation der Frau drastisch. Denn meist bleibt sie zuerst oder für längere Zeit zu Hause. Dadurch wird sie finanziell und emotional abhängig vom Mann und es entstehen veränderte Machtverhältnisse: Geld, Beruf und Aussenkontakte sind mehr beim Mann. Unbewusst fühlt sich die Frau unterlegen, weniger wertvoll und es kommt zum Streit, wenn der Mann das nicht nachvollziehen kann. Mit Wiederaufnahme der Berufstätigkeit der Frau erhöht sich allenfalls die Spannung. Sie wird zwischen Mutterideal und Berufsidentität hin und her gerissen, kann ein schlechtes Gewissen entwickeln und sich ungenügend fühlen. Die Rollenkonfusion beim Mann ist gewöhnlich geringer, was zu gegenseitigem Unverständnis führen kann.

Eine andere Gefahr besteht darin, dass der Mann zur Randerscheinung in der Familie wird, indem er sich darauf verlegt, ein **Arbeitsmann** zu werden, der mit Familie direkt nichts mehr zu tun hat. Und die Frau wird zur **Familienfrau**. Sie befasst sich mit allem was mit Kindern, Gefühlen und Versorgung zu tun hat. Die Welten beginnen auseinander zu klaffen und die Partner entfremden sich voneinander.

Diese Entwicklung wird dadurch verstärkt, dass unbewusst **die alten Rollenbilder der Eltern** wirksam werden. Dies geschieht viel schneller als erwartet. Zudem kann der Druck der gesellschaftlichen Verhältnisse mit den gängigen Arbeitsbedingungen den Mann (wie schon den Vater) zum Alleinernährer und Arbeitsmann werden lassen. Und die Frau wird (wie schon ihre Mutter) zur Gefühlsarbeiterin, Fürsorgerin und Mutter für alle. Dies geschieht auch, wenn das Beziehungsideal der Gleichwertigkeit besteht. Entgegen dem ausdrücklichen Willen beginnen die alten Familienspiele von zu Hause zu spielen. Weil dies dem Beziehungsideal der Ebenbürtigkeit widerspricht, machen es sich die Partner zum Vorwurf. Wie es die alten Rollenbilder zeigten, hat die Frau ein schlechtes Gewissen, wenn es den Kindern schlecht geht und der Mann zieht im Konfliktfall den Beruf vor. Heute sind viele Frauen und auch immer mehr Männer mit dieser Rollen- und Weltenteilung nicht mehr zufrieden und erleben sie teilweise sogar als Zerstörung der Partnerliebe.

**Wie können Paare damit umgehen?**

1. *Akzeptieren*, dass diese alten Rollenbilder tiefer wirken als sie es wahrhaben wollen. Einander nicht böse sein dafür.
2. Immer wieder *reflektieren*, welches Modell des Zusammenlebens sie verwirklichen wollen. Sich auf einen gemeinsamen Lernprozess einlassen: Kritik als Anlass zu nehmen das eigene Verhalten zu überprüfen. Verhaltenskorrekturen sind möglich. Welche Kompromisse sind sie bereit einzugehen? Wie finden sie einen Ausgleich im Geben und Nehmen? Das braucht auch Bereitschaft zu vorläufigen Lösungen.
3. *Entschlossener Wille beider Partner zu Ebenbürtigkeit, Toleranz und Kompromissfähigkeit*. Das bedeutet bewusste auch Anteilnahme an der Lebenswelt des anderen, um sich in dieser Phase nicht als Paar aus den Augen zu verlieren. Wo ungleicher Zugang zu Machtressourcen besteht, ist es wichtig durch Austausch und Wertschätzung diese miteinander teilen.

Wirkliche Gleichwertigkeit braucht auch bessere Berufschancen für Frauen, mehr Teilzeitstellen für Männer und mehr Präsenz der Männer als Väter. Gegen die Rollenbilder anzukommen und Gleichwertigkeit herzustellen, braucht einen bewussten Einsatz als Paar dafür.

**Anregung für ein Paargespräch. Unterhalten Sie sich über die folgenden Fragen:**

1. *Welche väterlichen Rollenmuster wirken beim Mann? Welche mütterlichen Rollenmuster wirken bei der Frau? Wie ist die Rollenteilung bei uns?*
2. *Entspricht die Rollenteilung unseren Vorstellungen? Besteht Ebenbürtigkeit? Sind Geben und Nehmen ausgeglichen?*
3. *Welches Modell des Zusammenlebens wollen wir verwirklichen? Welchen Einsatz ist jeder bereit dafür zu leisten? Welche Kompromisse müssen wir dazu eingehen?*

**2. Als Elternpaar in Bezug auf die Kinder als Team gut zusammen wirken**

(vgl. Jellouschek, H., 2010, S. 24ff)

Mit dem Schritt in die Familie verändert sich auch die Ordnung der Liebe. Soll eine Liebe von Dauer sein, braucht sie auch eine Ordnung. Sonst kann sie zerstört werden oder erlöschen. Die Erfahrung lehrt, dass es sich dabei um innere Gesetzmässigkeiten der Liebe selbst handelt, die beachtet sein wollen, damit Beziehungen gelingen.

Blickt man auf die Familie als Ganzes. So haben die Kinder einen starken Einfluss darauf, wie die Partner miteinander zurecht kommen. Umgekehrt bestimmt die Qualität der Beziehung der Partner die Kinder in ihrem Wohl mit. Zum Beispiel lernen kleine Kinder, sich um die Mutter zu kümmern, wenn es ihr nicht gut geht und der Vater nicht aktiv wird.

**a. Kinder brauchen Zugang zu beiden Eltern**

Ist der Vater für die Kinder nicht erreichbar hat das Folgen: Ist das Kind immer nur auf die Mutter angewiesen entsteht eine zu enge Bindung zu ihr. Der Vater wird so emotional aus dem Familienverband ausgeschlossen. Er tritt vielleicht nur als Belohner und Bestrafer in Erscheinung. Solche Kinder zeigen oft typische Entwicklungsstörungen und kommen später einmal nicht gut zurecht.

**Wozu sind Väter wichtig?**

Abgesehen vom Stillen sind Väter für die emotionale Versorgung des Babys ebenso wichtig wie die Mutter. Dies entlastet Mutter und relativiert den „Übermutter-Anspruch“. Der Vater hat aber auch eine eigene Bedeutung für die Entwicklung des Kindes:

*1. Die Zweierbeziehung Mutter-Kind wird nicht zu eng, wenn der Vater wirklich präsent ist.*

Das fördert die Autonomie-Entwicklung des Kindes. Das Kind lernt selbst zu entscheiden, was es sich bei wem holt. Fehlt der Vater werden Kinder leicht zu Müttern oder Partnern der Mutter, was sie überfordert und auf die weitere Entwicklung negativ auswirkt (Parentifizierung).

*2. Der Vater ist wichtig für Entwicklung der Geschlechtsidentität von Mädchen und Jungen.*

Für Mädchen ist er der erste Mensch des anderen Geschlechts. Wie unbefangen und selbstbewusst sich eine Frau gegenüber Männern fühlt, hat viel damit zu tun, wie sie sich als Wesen anderen Geschlechts für den Vater als wichtig und wertvoll oder unbedeutend und mangelhaft erlebt hat. Für Jungen ist der Vater das erste Wesen seines Geschlechts. In ihm spiegelt er sich als werdender Mann und von ihm bekommt er Nahrung für sein Selbstwertgefühl als Mann, wenn der Vater zugewandt, interessiert und liebevoll statt abweisend, fordernd, konkurrierend oder nicht vorhanden ist.

*3. Die Präsenz als Vater ist wichtig für die Lebendigkeit der Paarbeziehung.*

Im Engagement des Vaters für die Kinder erlebt die Frau ein Ja zu sich und dem Leben das sie als Paar gemeinsam hervorgebracht haben. Der Mann wird dadurch attraktiver, was auch die Erotik belebt. Fehlt der Vater, fühlt sich die Mutter alleingelassen und erlebt den Vater inkompetent. Der Vater fühlt sich abgewertet und unwichtig.

**Kinder sind keine Partner**

Problematisch wird es, wenn sich eine ganz spezielle Beziehung des Vaters zur Tochter oder der Mutter zum Sohn herausbildet, in welcher der andere Elternteil nichts mehr zu suchen hat. Solche Beziehungen, die dichter, vertrauensvoller und intimer sind, bekommen oft eine (erotische) Tönung, die den anderen Partner mit Recht verletzt und ihn zum eigenen Kind in Konkurrenz bringt. Auch die starke Bindung dieser Kinder zum Elternteil kann sich später störend in die Beziehung zu möglichen Partnern einmischen. Oft ist das der Fall, wenn sich der Vater von der Berufsarbeit aufessen lässt und die Frauen zu sehr auf die Familie als einziges Kontaktfeld fixiert sind. Nach einer Trennung/Scheidung ist dies noch brisanter und es ist wichtig darauf zu achten, dass die Kinder Kontakt zu beiden Eltern haben.

**b. Paar-Ebene und Eltern-Ebene**

Frau und Mann sind in der Familie nicht nur Einzelpersonen sondern sie sind in zweierlei Hinsicht ein Paar: als Eltern-Paar und als Liebes-Paar.

Die zweite wichtige Entwicklungsaufgabe ist, dass das Paar auch als Eltern-Paar lernt im Blick auf die Kinder gut zusammen zu wirken, nicht isoliert voneinander. Ein solches Zusammenwirken setzt voraus,  *dass beide sich in ihrer Art, Eltern zu sein achten und wertschätzen, auch wenn sie nicht in allen Einzelheiten übereinstimmen.* Dies zeigt sich, wenn es möglich ist, den anderen Partner im Umgang mit den Kindern wohlwollend zu beobachten ohne korrigierend eingreifen zu müssen. Grössere Unterschiede werden miteinander geklärt und ausgeglichen. Die Kinder spüren, dass die Eltern die Konflikte austragen können und dass sie nicht daran schuld sind: „Wir sind hier nicht gleicher Meinung, es ist nicht eure Schuld und wir werden das miteinander klären.“

Es ist im Blick auf die Kinder auch wichtig, dass es in der Familie ein Eigenleben des Paares gibt und Erotik und Sexualität zwischen ihnen lebendig sind. Denn sonst werden meist die Kinder interessanter als der Partner und erhalten eine unangemessene Bedeutung/Rolle. Ausserdem brauchen die Eltern, dass sie nicht nur als Versorger und Arbeitstier wichtig sind, sondern als Frau und Mann attraktiv füreinander sind und einander gefallen. Das erfordert den Willen und die Fähigkeit, sich als Liebes-Paar von den Kindern abzugrenzen und Räume und Zeiten zu schaffen, die das Paar nur für sich hat. Bei ganz kleinen Kindern geht das schwer und die Paare müssen oft Abstriche machen. Es gilt den Zeitpunkt nicht zu verpassen, die Paarbeziehung wieder stärker zu betonen: sich nicht von den Kindern tyrannisieren lassen. Kindern schafft es existentielle Sicherheit, wenn zwischen den Eltern ein starkes emotionales Band besteht und sie von ihnen klare Grenzen spüren. Wenn immer alles möglich ist, werden Kinder unsicher und unruhig.

### 3. Ausbalancieren von Autonomie und Bindung

(vgl. Jellouschek, H., 2009, S. 131ff; 2004, S. 107ff)

Damit das Paar auch als Liebespaar lebendig bleibt, muss es lernen Autonomie und Bindung auf eine gute Art auszubalancieren. Es muss lernen, sich im Tanz von Nähe und Distanz immer wieder gut aufeinander abzustimmen. Diese Balance gerät oft in Schiefelage. Zum Beispiel entwickelt die Frau ein Übermass an Bezogenheit auf die Kinder, den Mann und andere. Sie selbst und ihre Freiräume kommen dann zu kurz. Der Mann sollte zu Hause nicht ein zusätzliches Kind spielen, sondern die Frau in den Fürsorgeaufgaben entlasten und einen eigenen Zugang zu den Kindern pflegen. Denn eine Frau, die sich im Familienalltag aufgibt, verliert ihre Lebendigkeit und damit auch an Attraktivität für den Mann. Sie braucht Eigenraum und Autonomie um lebendig für sich und den Mann zu bleiben. Männer müssen häufig erst lernen, Bindung in der Familie zu entwickeln und im Beruf ihre Individualität nicht zu Gunsten des Betriebes zu verlieren. Nur wenn der Mann es nicht verpasst, seine Persönlichkeit zu entwickeln, wird auch er attraktiv für die Frau bleiben. Das heisst auch er braucht Eigenraum. Jeder braucht seine eigene Welt, Atemraum, Distanz, Autonomie, die Fähigkeit sich abzugrenzen und Nein zu sagen, sowie die eigenen Wünsche und Bedürfnisse einzubringen. Im Alltag bedeutet dies, beide sollten nicht voll in ihren Aufgaben aufgehen, sondern Freiraum für eigene Anliegen behalten und lebendig für den anderen bleiben.

Und es braucht eine gemeinsame Welt, Bindung, Nähe, ein gemeinsames Drittes. Für beides kann es wichtig sein, sich mehr Hilfe von aussen erlauben (Grosseltern, Nachbarn oder wenn möglich auch oder bezahlte Hilfe), um sich als Person und als Paar im hektischen Familien- und Berufsalltag nicht zu verlieren (siehe dazu Punkt 4).

### 4. Eigener Raum für die Paarbeziehung und die Sexualität

(vgl. Jellouschek, H., 2002; 2004, S. 89ff)

Die vierte Entwicklungsaufgabe für Paare in der Familienphase betont die Pflege der Paarbeziehung. Oft haben spätere Ehekrisen hier ihre Wurzeln. Paare haben sich in dieser Phase aus den Augen verloren. Deshalb ist eine minimale Pflege der Paarbeziehung von so grosser Bedeutung.

Oft kommt die Klage von den Männern, dass Frauen nach dem 2. Kind keine Lust mehr auf Sex haben. Im Bedürfnis nach Sexualität zeigt sich auch der Wunsch der Männer noch anders wahrgenommen zu werden als nur als Ernährer und Erzeuger. Die Männer verpassen es aber manchmal, *dass die Sexualität noch einen anderen Raum der Begegnung braucht, um sich entfalten zu können*. Fehlt dieser weitere gemeinsame Raum der Intimität, reagieren Frauen oft mit Lustlosigkeit. Wichtig ist daher, dass Paare darauf achten, sich Inseln der Musse und Entspannung und Freiräume als Paar zu

schaffen. Denn wenn Lust in diesem allgemeinen Sinn in der Partnerschaft wieder vorkommt, kann sich auch Lust im sexuellen Sinn wieder einstellen.

### **Räume für Intimität**

Unter Intimität verstehen wir die umfassende persönliche Nähe in der Beziehung: mental, emotional und körperlich im Sinne einer tiefen Vertrautheit. Die Intimität bleibt nicht von alleine erhalten. Umfassende Vertrautheit entsteht nur, wenn wir einander tiefer kennen lernen als in der Verliebtheitsphase.

### **Behinderungen der Intimität**

Natürlich kann ein solcher Anspruch eine Beziehung in gewissen Phasen auch überladen. Es gilt auch Zeiten auszuhalten in denen die Intimität geringer ist. Welche Hindernisse stören die Intimität eines Paares? Und wie können wir damit umgehen?

1. Das komplexe Leben mit den hohen Anforderungen der Arbeitswelt ans Arbeitsmass und die Flexibilität erschwert es Paaren sich genügend Raum für die Beziehung zu nehmen.
2. Kinder: Eine Überzogene Mütter- und Familienideologie fordert von den Eltern ein schier unbegrenztes Engagement. Es gibt viel zu tun, zu organisieren und abzuarbeiten. Dies füllt die Zeit der Partner aus, sie verlieren sich mehr und mehr aus dem Blick, kommen als Eltern vielleicht gut klar, aber existieren sie noch als Paar?
3. Als Elternpaar tritt Mama-Sein und Papa-Sein in den Vordergrund. Die Mann-Frau Ebene fehlt.
4. Der Gewöhnungsprozess im Alltag bringt zwar Sicherheit und Orientierung, aber man gewöhnt sich auch aneinander („wie Möbelstück in der Wohnung“). So nimmt man sich vertraut aber nicht mehr als eigenständige Person wahr. Das Innenleben des anderen bekommt man so nicht mit, man wird zu „Intimate strangers“ (vertrauten Fremden). Die lebendige Beziehung bleibt auf der Strecke. Dies steht im Widerspruch zum Anspruch an die Beziehung: jemanden zu haben mit dem man wirklich intim verbunden ist.
5. Verletzungen aus der Paargeschichte oder aus der Lebensgeschichte können dazu führen, dass sich die Betroffenen verschliessen und vor Nähe schützen. Wunden aus der gemeinsamen Paargeschichte müssen angesprochen, mitfühlend entgegen genommen und verziehen werden, wenn wieder Intimität entstehen soll. Verletzungen aus der individuellen Lebensgeschichte können therapeutisch angegangen und/oder in der Partnerschaft besprochen werden. Es ist wichtig die wunden punkte des Partners zu kennen, so dass ein achtsamer Umgang als Paar damit gefunden werden kann.

### **Räume für Intimität schaffen**

Im Zeitalter der flexiblen Arbeitszeiten und Wochenendarbeit, dauernd mit dem Blick auf die nächste Pflicht und dringende(!) Ziele, laufen Frau und Mann immer mehr nebeneinander. Paare müssen *initiativ und kreativ sein, um Räume für sich zu schaffen.*

- 1. Alltagsrituale:** Je weniger die Zweisamkeit gepflegt wird, desto schwieriger wird, es eine Neuanfang zu machen. Sorgen Sie also von Anfang an für geschützte Zeiten und Räume für Zweisamkeit. Kleine Alltagsrituale sind eine grosse Hilfe: Wiederkehrende Räume und Zeiten entlasten davon, dass diese immer wieder neu festgelegt werden müssen und die angenehmen Erinnerungen versetzen beide immer wieder in freudige Erwartungen.  
*Beispiele: Gemeinsame Mahlzeiten (auch ohne Kinder), ein Tee nach der Arbeit (wozu Kinder keinen Zutritt haben), gemeinsam im Café frühstücken vor dem Einkauf, Ausgeh-Abende in der Woche oder im Monat, ein regelmässiges gemeinsames Wochenende, wenigstens einen gesicherten Beziehungstag in bestimmten Zeitabständen, einen Teil des Urlaubs ohne Kinder verbringen, jedes Jahr denselben Urlaub an einem schönen Ort, Verlobungstag, Hochzeitstag, Sex am selbem Wochentag zur selben Tageszeit.*

- 2. Planung und Verbindlichkeit:** Im Unterschied zur Verliebtheitsphase verliert das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit an Dringlichkeit. Deshalb *müssen Räume und Zeiten ausdrücklich und verbindlich eingeplant werden*. Man muss es wirklich wollen und ebenso dringlich planen wie Geschäfts-, Arzt-, und Kindertermine.
- 3. Wechselseitigkeit:** Die Initiative muss von beiden kommen, sonst entsteht das Gefühl dem anderen hinter her zu laufen. Das heisst *wir müssen der Paarbeziehung eine hohe Priorität einräumen*. Es lohnt sich diesen Akzent bewusst miteinander zu setzen.
- 4. Zeit mit Wertvollem verbringen:** Gemeinsame Räume zu schaffen kann auch Angst vor Leere oder Streit auslösen, wenn es lange nicht mehr so war. Die Räume müssen bewusst und mit Wesentlichem gestaltet werden. Beispiele dafür sind zusammen reden oder gemeinsame Erlebnisse, die inspirieren (ein Buch in Fortsetzungen lesen, Musik machen oder hören, Filme, Theater, Vorträge, Wandern, Sport, Hobbies). Alles was die Partner aus Erfahrung wieder in einen intimen Kontakt zueinander bringt. Es lohnt sich, hier ein Repertoire zu erarbeiten. Es muss nicht jedes mal etwas Neues oder besonders Originelles sein. Häufig besteht ein Unterschied: Frauen wollen reden, Männer etwas tun. Dies gilt es zu berücksichtigen. *Jeder soll mit seinen Bedürfnissen auf seine Rechnung kommen ohne vom anderen abgewertet zu werden*. Das heisst auch auf den anderen zuzugehen, etwas dem anderen zuliebe zu tun.
- 5. Vernetzung:** Zeiten, in denen zu viel abgearbeitet werden muss, kann man befristet als solche definieren. Dabei ist es wichtig abzumachen, wann es wieder anders wird. *Unterstützende Systeme können die Kinder übernehmen:* Tagesmutter, Babysitter, Opa oder Oma, Haushaltshilfe, andere Paare, Freunde, Haushaltshilfe. Wobei als Anliegen auch nach aussen hin die Zeit als Paar füreinander als wichtig anerkannt werden soll (nicht nur Arbeit). Geld das dafür aufgewendet wird, ist gut investiert, denn es dient der Sicherung der Zukunft der Paarbeziehung.

#### **Räume und Zeiten für die Sexualität**

Beim Übergang in die Familienphase ist es bedeutsam, den Wiedereinstieg in die Sexualität nicht zu verpassen. Das passiert vielen Paaren mit kleinen Kindern. Die lebendige Sexualität ist eingeschlafen und nicht wieder erwacht. Die nötige Abgrenzung gegenüber den Kindern fällt manchmal schwer. Doch einen wichtigen Rückhalt geben Paare ihren Kindern auch, wenn sie durch ihre lebendige, auch erotische Liebe, innig miteinander verbunden sind.

Die sexuelle Intimität in einer Langzeitbeziehung geht auch dann verloren, wenn sie nicht in eine umfassende Intimität eingebettet ist (siehe oben). Es ist auch normal, dass die rein äusserliche Anziehung durch die Gewöhnung aneinander mit der Zeit weniger gross wird. So gilt auch für die sexuelle Beziehung, dass man sie pflegen und Räume und Zeiten schaffen muss. Es zeigt sich, *dass man Sexualität in Langzeitbeziehungen wirklich wollen muss*. An die Stelle des Neuheitsreizes muss hier die liebevolle Pflege treten.

Es liegt auch in der Natur einer Beziehung, dass eine(r) von beiden immer mehr Lust. Geplante minimale Zeiten für die Sexualität entlasten dabei beide: Wer mehr Lust, weiss, dass er/sie nicht „ewig“ warten muss. Wer weniger Lust hat, weiss, dass es nicht „immer“ sein muss. Geplante Zeiten schliessen spontanen Sex dazwischen nicht aus. Im Gegenteil: mit dem Essen kommt auch wieder der Appetit.

#### **Anregungen für eine lebendige der Sexualität**

In der Sexualberatung haben sich zwei Ansätze durchgesetzt, welche die eingeschlafene Sexualität von Paaren wieder beleben. David Schnarch (2006) und Ulrich Clement (2008) betonen das Reden über und Ausprobieren von sexuellen Phantasien, um sich vom kleinsten gemeinsamen Nenner, auf den sich viele Paare geeinigt haben, weg zu bewegen und das gemeinsame erotische Feld zu erwei-

tern. Diana Richardson vermittelt Paaren in Seminaren erfolgreich „Slow Sex“ (2012). Hierbei lernen Paare, sich Zeit für die Liebe zu nehmen, den Körper zu spüren, sich mit dem Partner zu verbinden, jeden Moment und jede Berührung bewusst wahrzunehmen und zu genießen ohne starke Stimulation der Geschlechtsorgane oder Fokussierung auf den Orgasmus. Beide Ansätze fordern dazu auf, sich aus der „verkehrsberuhigten“ Komfortzone des Gewohnten heraus zu bewegen und als Paar die sexuelle Liebe zu pflegen.

**Anregung für ein Paargespräch. Unterhalten Sie sich über die folgenden Fragen:**

1. *Erleben wir uns (noch) als Liebespaar? Bin ich mit unserer Intimität im weiteren Sinne und der Sexualität zufrieden?*
2. *Falls einer oder beide von uns mit der Intimität oder Sexualität nicht zufrieden ist/sind: Was brauche ich von dir - was brauchst du von mir?*
3. *Planung: Wir vereinbaren verbindliche Zeiten und Räume für gemeinsame Aktivitäten und Sexualität und tragen diese in unsere Agenden ein. Welche Entlastungen müssen wir uns dafür organisieren?*

**5. Gemeinsame Sinn- und Lebenswelten (nicht nur für kinderlose Paare!)**

(vgl. Jellouschek, 2004, S. 165ff)

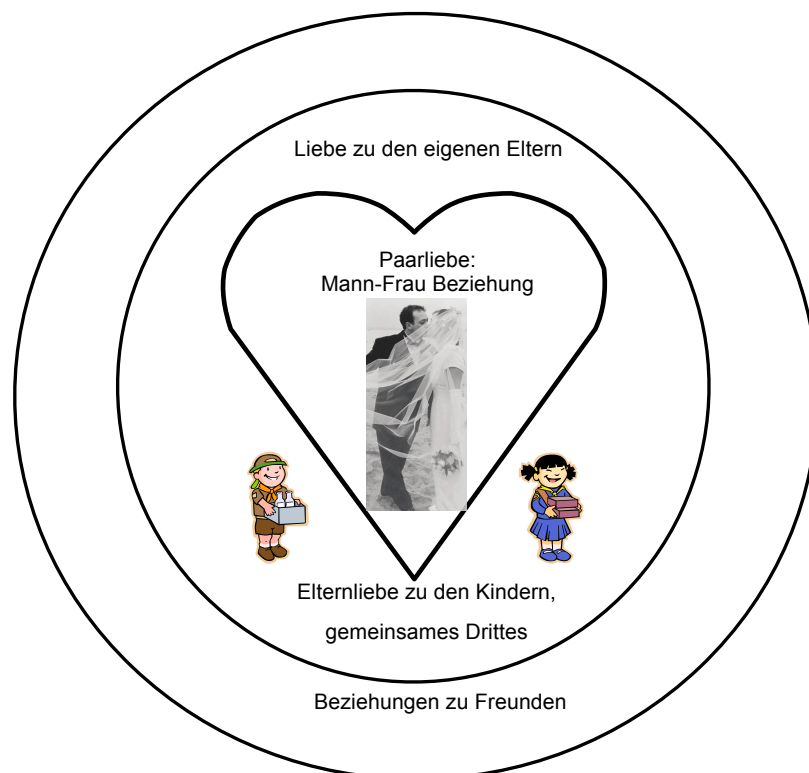
Wenn Paare immer nur aufeinander fokussiert sind, beginnt in der Regel irgendwann etwas zu fehlen. Liebe besteht nicht darin, dass wir einander endlos in die Augen schauen, sondern dass wir miteinander in die gleiche Richtung auf etwas Drittes schauen (Antoine de Saint-Exupéry). Liebe braucht Nahrung durch gemeinsame Ziele und Anliegen. So scheint sich die Partnerschaft in irgendeiner Form auf etwas Drittes ausrichten zu müssen, damit sie sich entwickeln kann. Sonst kann sich eine Leere oder ein depressiver Schleier über ein Paar legen, wenn ein gemeinsames Drittes fehlt. Dies kann Paaren geschehen, die unerwünscht kinderlos bleiben oder denen sonst der gemeinsame Blick auf ein verbindendes Drittes fehlt. Doch auch für Paare mit Kindern ist die Familienzeit nur eine Phase. So ist es für alle Paare wichtig, schon früh anzufangen, verschiedene Formen des gemeinsamen Dritten miteinander zu entwickeln.

1. **Erfahrung von Wertvollem in der Gegenwart:** Gemeinsame Interessen wie Hobbys pflegen; tiefere, philosophische, spirituelle, religiöse Fragen diskutieren oder eine religiös-spirituelle Praxis ausüben; gemeinsame soziale und politische Anliegen verfolgen; gemeinsamen Freundeskreis pflegen. Es gilt Wertvolles in der Familienphase und über diese hinaus aufrecht zu erhalten.
2. **Produktivität statt Passivität:** Damit die Ausrichtung auf ein Drittes sinnvoll erlebt wird, braucht es ein gewisses Mass an Kreativität, produktiver Anstrengung und Aktivität (Flow-Erlebnis), z.B. Wandern statt TV.
3. **Relativierung der Sexualität:** Die Sexualität nicht überfordern, realistische Erwartungen, anderes daneben ist auch wichtig!
4. **Visionen für die Zukunft entwickeln:** Bilder der gemeinsamen Zukunft beleben die Liebe: Wohin geht die Lebenssehnsucht? Welche Möglichkeiten bieten sich uns als Paar?  
Die Wirkung davon ist: Gefühle lassen sich so ins Positive wenden, wir erleben uns selber als Regisseure unseres Lebens (Selbstwirksamkeit). Stimmen die Bilder, dann gibt es eine Tendenz zur Verwirklichung und gemeinsame Erfolgserlebnisse, Achtung, Stolz und Dankbarkeit.



### Vorschlag für Ordnung der Liebe des Familiensystems

Das Zentrum des gesamten Beziehungsgefüges der Partner ist deren Liebe zueinander als Paar. Die Partner stehen einander am nächsten verbunden durch ihre Liebe als Mann und Frau. Von da aus sind sie gemeinsam ihren Kindern in Liebe verbunden und ihren eigenen Eltern als deren erwachsene Kinder. Und sie haben auch aussen gemeinsame und individuelle Freunde, zu denen die Beziehung so gestaltet wird, dass ihre Intimität als Paar nicht gestört wird.



### Literatur, CDs, DVDs :

- Clement, U. (2008). Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone.
- Gottman, J.M. (2008, 8. Aufl.). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.
- Jellouschek, H. (2002, CD). Jahreszeiten der Liebe. Lebensübergänge und Krisen in der Paarbeziehung. Vortrag. AuditoriumNetzwerk.
- Jellouschek, H. (2004). Liebe auf Dauer. Die Kunst, ein Paar zu bleiben.
- Jellouschek, H. (2005). Die Paartherapie. Eine praktische Orientierungshilfe.
- Jellouschek, H. (2009, 2.Aufl.). Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen.
- Jellouschek, H. (2010, 5. Aufl.). Wie Partnerschaft gelingt - Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen.
- Jelluscek-Otto, B., Jellouschek, H. (2008, 5. Aufl.). Lebensübergänge meistern: vom Paar zur Familie. Broschüre bestellbar bei Bettina Jelluscek-Otto, Mail B-J-O@t-online.de.
- Richardson, D. (2012, 2. Aufl.). Slow Sex. Zeit finden für die Liebe.
- Richardson, D. (2012, CD). Slow Sex. Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B. (2011, Original 1996). Das Geheimnis der Intimität.
- Schnarch, D. (2006). Die Psychologie sexueller Leidenschaft.