

# BIS DAS KIND UNS SCHEIDET?



Eltern sein, Paar bleiben: Wie die Liebe (und der Sex) zwischen Windeleimern und Elternsprechtagen lebendig bleibt, warum ein Baby die Verwandten zu Monstern macht und wie man den innersten Kreis verteidigt – die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel reden Klartext.

### *Warum rückt bei vielen Eltern die Liebesbeziehung so in den Hintergrund?*

Kinder verändern die Welt, am meisten unsere eigene. Wenn sich die Aufgaben der Elternschaft zu denen des Berufs gesellen, vergessen viele Paare darauf, ein Paar zu sein. Wer die Liebe lebendig halten will, muss sie als Aktivität begreifen, nicht als Zustand. Auf den ersten Blick sehen Partnerschaft und Familiengründung nach der idealen Wunschkombination aus, nach etwas, das zusammenpasst. Doch die wahre Gemeinsamkeit liegt darin, dass beides niemand je wirklich gelernt hat. Dass niemand vorbereitet ist, dass wir, haben wir auch vielleicht eine bislang gute Beziehung geführt, nicht im Ansatz wissen, was wirklich auf uns zukommt, wenn wir ein Kind bekommen.

### *Sie sind selbst ein Paar – wie ist es Ihnen persönlich ergangen?*

Als Paartherapeuten scheuen wir uns nicht, aus unseren eigenen mittlerweile 43 Jahren Beziehung zu erzählen. Als exakt zu Beginn unseres dritten Ehejahres unser erster Sohn geboren wurde, hatten wir schon enorme Turbulenzen hinter uns. Es war in einer Paartherapie, so nach etwa zehn Sitzungen, dass wir erkannt haben, dass das ewige Sich-Trennen und sich wieder zu vereinen auch bedeutet, füreinander maximal passend und zugleich maximal unpassend zu sein. Kaum hatten wir das geklärt, kam das gewünschte Kind. Wir wurden von unserer Familie gefragt, ob wir verrückt

seien, als wir eine ambulante Geburt angestrebt haben. Oder verantwortungslos, oder alles davon.

### *Das Familiensystem pfuscht also gehörig ins Beziehungsleben?*

Die Macht des Familiensystems ist anstrengend, man ist ihr schon als Einzelperson ausgesetzt, als Paar noch viel mehr und als Eltern in einem Ausmaß, das man nicht erwartet hat. Eltern zu werden ist wie Mengenlehre: Wenn man um das Paar einen Kreis zieht, kommt ein zweiter dazu, in dem nicht nur das Paar ist, sondern auch das Kind. Dann weitere Kreise: die Familie, Freunde, berufliche Kontakte. Da braucht es als Paar eine klare Grenze um den eigenen Kreis, den innersten. Das kann jungen Eltern viel abverlangen. Die Familie gibt Tipps, mischt sich ein, erschlägt mit Rat – und schon ist das Elternpaar nur noch damit beschäftigt, sein Familiensystem zu verteidigen.

### *Wie herausfordernd ist eine klare Grenze um den innersten Kreis?*

Wenn die Grenze des Kreises um das Paar von außen oder von innen verletzt wird, kann es sein, dass das ganze System schon im Moment der Geburt des Kindes oder sogar davor kippt. Dass also der Paarkreis kaputt ist und nur noch der Kreis um das Elternsein übrigbleibt. Dass die Liebe im ersten Windeleimer versenkt wird und beim letzten Elternsprechtag nur mit viel Einsatz wieder hervorgeholt werden kann. Die Krux ist auch, dass für viele Paare in einer kurzen Zeitspanne viel

## **Als Paartherapeuten werden wir niemals müde zu betonen: Liebe ist eine Aktivität, keine Beschreibung eines Zustands.**

zusammenkommt: ein Paar werden, heiraten, Eltern werden, sich beruflich etwas aufbauen, sich ein Wohnumfeld erschaffen. Man nennt diese zehn bis 15 Jahre die Rushhour des Lebens, und das ist eine fordernde Zeit. Auch, weil die eigenen Eltern vielleicht kränker werden, man sich um Geschwister sorgt, kurzum: Irgendwas ist immer.

### *Hat noch irgendjemand Sex?*

Eine Geburt ist ein emotionales Großereignis für eine Frau. Es seien Vätern gesagt: Man darf ruhig Respekt haben vor dieser Leistung. Eine Geburt ist ein Wunder der Natur. Es kann aber ein ganzes Jahr benötigen, bevor eine Frau wieder bereit ist für Sexualität. Warum es wichtig ist, als Paar über die Sexualität oder ihr Fehlen zu sprechen? Weil es den Druck rausnimmt, wenn klar ist, dass die Frau sich nicht deshalb sexuell zurückhält, weil ihr Partner beziehungsweise ihre Partnerin auf einmal abgemeldet oder für sie nicht mehr attraktiv wäre. ▶

## Warum es wichtig ist, als Paar über die Sexualität oder ihr Fehlen zu sprechen? Weil es den Druck rausnimmt.

### ▷ *Wie findet man zurück zur Sexualität?*

Eine Lösung kann so aussehen: Gemeinsam beschließen, dass noch gewartet wird. Mit Kindern verändert sich die Sexualität generell. Vielleicht ist einmal nur kuscheln angesagt. Vielleicht ist in einer anderen Phase auf einmal Entwicklung dran, etwa das Experimentieren mit neuen Formen der Sexualität. Wobei das Neue auch nur bedeuten kann, erotische Spielzeuge zu kaufen oder sich an einem ungewöhnlichen Ort zu vergnügen. Auch in der besten Partnerschaft kann es Phasen ohne Sexualität geben. Spreche ich darüber oder verdränge ich es? Das Ziel ist, die Sexualität aktiv mit der Zeit wieder in die Partnerschaft zu bringen.

### *Wie kann Paartherapie im Beziehungsleben unterstützen?*

Heutzutage kommen tatsächlich oft Paare während einer Schwangerschaft prophylaktisch zu uns, weil sie wissen: Es kommt darauf an, etwas zu tun, um gut gerüstet zu sein. Sie wollen während der intensiven Zeit mit dem Baby ihre Beziehung im Auge behalten. Doch auch zuhause und ohne therapeutische Begleitung lässt sich für die

Paarbeziehung viel Gutes bewirken. Wer zu Eltern wird, kann sich behelfen, indem man einander gelobt, ein Paar zu bleiben. Wir haben dem Thema in unserem Buch „Liebe, wie geht’s?“ ein eigenes Kapitel gewidmet. Wenn die Monate voll der Endorphine vorbei sind, sagt man sich: Jetzt pflegen wir wieder unsere Partnerschaft. Was braucht es dafür? Genau das machen wir dann.

### *Wie kann das funktionieren?*

Ein Paar braucht reine Paarzeit abseits der Elternschaft, ohne Kinder. Mindestens einen Abend in der Woche zu etablieren, klingt zunächst wenig romantisch oder spontan – aber dafür ist es etwas, worauf man sich freuen kann. Der Babysitter muss nur einmal gleich für jeden Donnerstag organisiert werden. Spontaneität ist keine Voraussetzung für aufregende Erlebnisse. Wenn jemand eine heimliche Affäre hat, sind die Treffen meist auch gut geplant und dennoch aufregend. Wir brauchen als Paar Dates miteinander, für immer. Und wenn nicht halb die Welt untergeht, sind diese Termine einzuhalten. Worum es geht, ist Raum zu schaffen, in dem die Partnerschaft möglich ist. Wer die ganze Zeit neben dem Kind sitzt, das aufwachen könnte, hat diesen Raum nicht.

### *Wann ist Unterstützung wichtig?*

Paare und Eltern tun gut daran, sich Unterstützung zu gönnen. Es gibt da so ein schönes afrikanisches Sprichwort, das besagt: Um Kinder zu kriegen, braucht es

zwei, um die Kinder zu erziehen, ein ganzes Dorf. Wer kein Dorf hat, mache sich eines: aus Freunden, anderen Eltern, aus dem bestgeeigneten Teil der Verwandtschaft, aus Babysitter und Haushaltshilfe, die in der Regel auch finanziell günstiger kommt als die Paartherapie später. Eine Paartherapie kann natürlich sinnvoll oder gar nötig sein. Immer gilt: Dranbleiben macht einen großen Teil gelingender Partnerschaften aus. Dazu ist es ein ewiges Lernen – und am Ende ist es immer auch ein Quäntchen Glück.



### ZUR PERSON

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in einer Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie vorwiegend Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten. Sie sind die Entwickler des Generationen- und des Geschwisterworkshops und Autoren von „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ Und „Liebe, wie geht’s?“ mit 52 Impulsen für gelingende Beziehungen. [www.boesels.at](http://www.boesels.at)