

BEZIEHUNGS COACH

Wie wir Eltern und Paar zugleich sein können

DER FALL. Als Eltern sind wir ein gutes Team, doch als Paar verlieren wir uns immer mehr. Was empfehlen Sie? (Karin und Hannes K.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Karin, lieber Hannes!

Wunderbar, dass Sie ein gutes Team als Eltern sind! Da haben Ihre Kinder wirklich Glück – und das ist eine gute Voraussetzung. Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie ein Paar wurden? Es lohnt sich, gemeinsam zu erörtern, wie Ihre Partnerschaft war, als Sie sich tief verbunden und frisch verliebt gefühlt haben.

Was haben Sie damals getan, was Sie heute nicht mehr oder kaum noch tun? Tauschen Sie sich darüber aus! Vielleicht gibt es Dinge, die Sie jetzt gar nicht mehr tun wollen – aber Sie werden auch vieles entdecken, das Sie in Ihr heutiges Leben wieder integrieren möchten.

Sie werden dabei bemerken, dass sich mehr Verbindung und vielleicht sogar neue Verliebtheit einstellen. Wichtig ist, neben exklusiver Zeit für die Kinder auch exklusive Zeit für Sie als Paar einzuplanen. In dieser Paarzeit machen Sie einmal das, was Sie, Karin, sich wünschen und beim nächsten Mal das, was Sie, Hannes, sich wünschen. Bleiben Sie großzügig und kommen Sie den Wünschen Ihres Gegenübers nach! Wir kennen viele Paare, die sich Woche für Woche ein Date ausmachen, bei dem es darum geht, Mann und Frau zu sein. Da müssen die Kinder schon sehr krank sein, damit so ein Abend abgesagt wird.

Wir bringen unser Auto jährlich zum Service. Warum vergessen wir dann, unsere Beziehung laufend zu servicieren? Warum vergessen wir, Erotik- und Spaßzeit fix einzuplanen? Gerade neben Kindern können sich solche Gefühle oft nicht von alleine entwickeln. Es braucht eine Entscheidung dafür, regelmäßig als Paar etwas zu unternehmen. Tanzkurs? Segelkurs? Spaziergänge?

Alles gut, solange die Partnerschaft einen entsprechenden Stellenwert in der wöchentlichen Planung des Familienlebens hat. Vielleicht protestieren Ihre Kinder im ersten Moment gegen die Paarzeit, doch sie werden Ihnen später danken, dass Sie ihnen den Wert einer gemeinsamen Entwicklung als Paar vorgelebt haben.



Der Vater und sein neuer Lehrmeister

Wie erlebt man den ersten Vatertag als Papa? Reich an Erkenntnissen – wie jener, dass die Sache mit der Erziehung doch anders läuft als erwartet.

Von Günter Pilch

Heute ist Vatertag. So wie jedes Jahr am zweiten Juni-Sonntag. Ein Routineereignis gewissermaßen, immer wieder erlebt und stets unspektakulär durchlaufen. Und doch fühlt sich dieser Tag diesmal anders an, lebendiger als sonst und fast etwas abenteuerlich. Das liegt daran, dass er mich zum ersten Mal persönlich adressiert. Erstmals bin auch ich es, der gemeint ist. Der Unterschied zu früher: Er heißt Niko und ist zweieinhalb Monate alt. Ich bin jetzt Papa.

Niko ist noch zu klein, um sprechen zu können. Mama und Papa sagen, das kommt erst. Mit ein Grund, warum dieser Vatertag in seiner Premierenform eine besondere Magie verströmt. Er fasst in Worte, was mein Sohn noch nicht sagen

kann, er spricht aus, was neu ist: Ich bin jetzt Papa.

Was also gibt es heute mitzuteilen von einem frischgebackenen Vater? Ein paar Weisheiten über Kindererziehung vielleicht, kombiniert mit geistreichen Klagen über gesellschaftliche Mängel im Umgang mit Jungfamilien? Ja, könnte man. Wäre aber nicht sehr ehrlich. Denn ich gestehe zweierlei: Erstens bin ich mit meiner Weisheit über Kindererziehung so sehr am Anfang wie auch regelmäßig am Ende. Und zweitens gilt es rückblickend festzustellen, dass mir Niko in den ersten knapp zwölf Wochen seines Daseins mehr Lektionen erteilt hat, als ich ihm.

Niko hat mir beigebracht ...

..., dass selbst eine weltweite Corona-Lähmung zur Nebensa-

