

Dr. Sabine und Roland Bösel

ELTERN SEIN, PAAR BLEIBEN

WIE DIE LIEBE ZWISCHEN WINDELEIMERN UND ELTERNSPRECHTAGEN LEBENDIG BLEIBT

4



Kinder verändern die Welt, am meisten unsere eigene. Wenn sich eine Partnerschaft um ein Kind erweitert und sich die Aufgaben der Elternschaft zu denen des Berufs gesellen, vergessen viele Paare darauf, ein Paar zu sein. Mit Folgen, die wir am besten vorher verhindern, währenddessen mildern oder zur Not nachher beheben. Fix ist: Kinder kriegt man als Paar nicht, weil es so einfach ist – und wer die Liebe lebendig halten oder neu entfachen will, muss sie als Aktivität begreifen, nicht als Zustand.

Werden Menschen befragt, was ein glückliches Leben ausmacht, rangiert die Antwort rund um das Führen einer harmonischen Beziehung ganz oben. Nicht weit dahinter kommt das Thema, Kinder zu haben, eine Familie zu gründen. Auf den ersten Blick sehen Partnerschaft und Familiengründung nach der idealen Wunschkombination aus, nach einer gemeinsamen Sache, nach etwas, das zusammenpasst. Wie praktisch! Doch die wahre Gemeinsamkeit zwischen dem Führen einer Partnerschaft und dem Begleiten von Kindern ins Leben 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.

Wie ein Baby die Verwandten zu Monstern macht

5

Als Paartherapeuten scheuen wir uns nicht, aus unseren eigenen mittlerweile 43 Jahren Beziehung zu erzählen. Wieso wir sehr genau wissen, was die Ankunft eines ersten Kindes in einem hartnäckigen Fall anstrengender Umstände bedeutet? Das kam so: Als exakt zu Beginn unseres dritten Ehejahres unser erster Sohn geboren wurde, hatten wir schon enorme Turbulenzen hinter uns, und uns vielfach die Frage gestellt, ob es nicht besser für uns wäre, getrennte Wege zu gehen. Es war in einer Paartherapie, so nach etwa zehn Sitzungen, dass wir erkannt haben, dass das ewige sich trennen und wieder zu vereinen auch bedeutet, füreinander maximal passend und zugleich maximal unpassend zu sein. Ja, und kaum hatten wir das geklärt, kam also das gewünschte Kind.

Ob wir verrückt seien, wurden wir gefragt, als wir eine ambulante Geburt anstrebten. Oder verantwortungslos, oder alles davon – und da war sie wieder: Die unheimlich anstrengende Macht des Familiensystems, dessen Projektionen man schon als Einzelperson ausgesetzt ist. Als Paar noch viel mehr und als Eltern plötzlich in einem Ausmaß, das man nicht erwartet hat. Mit der Elternschaft spitzt sich erstaunlich zu, was aus gut bekannten Kreisen Neues auf uns einströmt.



PRIMAVERA®

Kids

Kleiner Duftheld

MIT GROSSER WIRKUNG

DUFT ROLL-ON

- ermutigend & stärkend in jeder Situation
- warmer Duft mit Mandarine & Zeder



VEGAN BIO

100% naturrein

www.primaveralife.com



Grenzschutz zwischen Windeln

Eltern zu werden lässt sich erstaunlicherweise gut mathematisch illustrieren, denn ein bisschen ist das wie bei der Mengenlehre: Wenn man um das Paar einen Kreis zieht, kommt dann ein zweiter Kreis dazu, in dem nicht nur das Paar ist, sondern auch das Kind. Dann ein weiterer Kreis mit Schnittmenge: Die Familie. Weitere Kreise für Freunde, berufliche Kontakte und so weiter. Und da braucht es als Paar eine klare Grenze. Eine Grenze um den eigenen Kreis, den innersten.

Die Verteidigung des Paarkreises kann den jungen Eltern ganz schön viel abverlangen. Sie müssen sich wehren gegen Menschen, die sich bemüht fühlen, ihnen zu erklären, was richtig ist, was falsch und was zu gefährlich. Auf einmal finden sich beide Ursprungsfamiliensysteme ein und betrachten den jeweiligen Jungelternanteil als die Speerspitze der eigenen Familie, die die jeweiligen Werte hochhalten soll. Man gibt Tipps, mischt sich ein, erschlägt mit Rat und schon ist das frischgebackene Elternpaar nur noch damit beschäftigt, sein eigenes, kleines, neu erblühendes Familiensystem zu verteidigen.

Wenn die Grenze des Kreises um das Paar verschwommen ist, wenn sie – von außen (Verwandte) oder von innen (einem der Partner) – gebrochen oder verletzt wird, dann kann es sein, dass das ganze System schon im Moment der Geburt des Kindes oder sogar schon einige Zeit davor kippt. Dass also der Paarkreis kaputt ist und nur noch der Kreis um das Elternsein übrig bleibt. Dass, auf gut Deutsch, die Liebe im ersten Windeleimer versenkt wird und beim letzten Elternsprechtag nur mit viel Einsatz wieder intakt.

Die Krux an der Geschichte ist auch: Für viele Paare kommt ein Paar zu werden, zu heiraten, Eltern zu werden, sich beruflich etwas aufzubauen, sich ein Wohnumfeld zu erschaffen oder gar ein Haus zu bauen in einer relativ kurzen Zeitspanne zusammen. Man nennt diese üblicherweise zehn bis 15 Jahre auch die Rushhour des Lebens, und das ist eine fordernde Zeit und es bleibt eine, auch wenn man sie noch so gut geplant hat. Weil sich das Leben auch nicht so recht planen lässt und die ursprünglichen Familiensysteme immer wieder hineinwirken. Weil die eigenen Eltern vielleicht älter und kränker werden, man sich um einen Bruder oder eine Schwester sorgt, kurzum: irgendwas ist immer.

Liebe und Partnerschaft

Hat noch irgendjemand Sex?

Eine Geburt ist ein emotionales Großereignis, ein Erdbeben und eine enorme Leistung, die eine Frau erbringt. Es sei den Vätern gesagt: Man darf ruhig Respekt haben vor dieser Leistung. Eine Geburt ist ein Wunder der Natur, aber eines, und man muss das nicht beschönigen, nach dem viele Frauen oft auch ein ganzes Jahr brauchen, um sich davon zu erholen. Das kann ein ganzes Jahr bedeuten, bevor der Frau Sexualität wieder zusagt.

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 von der Geburt erholen muss und sich nicht deshalb sexuell zurückhält, weil ihr Partner auf einmal abgemeldet oder für sie nicht mehr attraktiv wäre.

Eine Lösung für die Zeit vor einer neuen Phase mit Sexualität: Gemeinsam beschließen, dass noch gewartet wird und sich der Vorfreude widmen, sich also bewusst gemeinsam darauf freuen, dass es nach einiger Zeit wieder Sex geben wird. Mit Kindern verändert sich die Sexualität generell – nicht nur der Geburt wegen, auch der Fokus ändert sich. Da ist wichtig zu schauen, was es braucht. Vielleicht ist einmal nur kuscheln angesagt. Vielleicht ist in einer anderen Phase, so nach 20 gemeinsamen Jahren und drei Kindern, 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. Die Frage ist dann einfach: Spreche ich darüber oder verdränge ich es? Die Lösung, das Ziel ist, die Sexualität aktiv mit der Zeit wieder in die Partnerschaft bringen.

Fixe Paarzeit oder: Wer ist hier wessen Affäre?

Heutzutage kommen tatsächlich oft Paare während einer Schwangerschaft schon prophylaktisch zu uns in Paartherapie. Sie tun das, weil sie wissen: Es kommt in dieser Zeit darauf an, etwas zu tun, um gut gerüstet zu sein. Sie wollen während der intensiven Zeit mit dem Baby ihre Beziehung im Auge behalten und sich ihr bewusst widmen.

Doch auch zuhause und ohne therapeutische Begleitung lässt sich über bestimmte Schritte und die Stärkung eines Bewusstseins für die Partnerschaft sehr viel Gutes bewirken. Wer zu Eltern wird, kann sich zum Beispiel mit einem Ritual helfen, mit dem Ablegen eines Gelübdes. Man gelobt einander, ein Paar zu bleiben. Wir haben dem Thema in unserem neuen Buch aus guten Gründen ein eigenes Kapitel gewidmet, aber in aller Kürze erklärt: Wenn die Wochen und Monate voll der Endorphine vorbei sind, sagt man sich: „So, jetzt haben wir diesen neuen Erdenbürger ins Leben geholt und jetzt pflegen wir auch wieder unsere Partnerschaft und wir stellen uns die Frage: Was braucht es dafür? Und genau das machen wir dann.“

Was immer funktioniert und besonders wichtig ist: Ein Paar braucht Paarzeit. Reine Paarzeit, abseits der Elternschaft, ohne die Kinder. Eine fixe Paarzeit, mindestens einen Abend in der Woche, zu etablieren, klingt zunächst wenig romantisch oder spontan – aber dafür ist es etwas, worauf man sich freuen kann und der Babysitter muss nur einmal und dann gleich für jeden Donnerstag, so zum Beispiel, organisiert werden. Spontaneität ist übrigens keine Voraussetzung für aufregende Erlebnisse. Wir führen zu diesem Einwand gerne ins Feld: Wenn jemand eine heimliche Affäre hat, sind die Treffen meist auch gut geplant und dennoch aufregend. Warum also nicht eine Art „Affäre“ als Paar miteinander leben?



Wir brauchen als Paar Dates miteinander, für immer. Und wenn dann keiner der beiden und keines der Kinder krank ist, also wenn nicht halb die Welt untergeht, sind diese Termine einzuhalten. Die Message ist: Ja, wir sind Eltern, und vielleicht kleben auf uns noch die Essensreste des Abendmahls des Kindes, aber wir säubern und stylen uns wieder und gehen dann miteinander aus. 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.

Wenn diese Dates fixiert sind, profitiert das Paar auch von der Vorfreude. „Ja, der Tag war schwierig, aber morgen haben wir ja wieder unser Date“. Bestärkende Anrufe oder einander Textnachrichten zum Thema zu schicken, kann viel Wertschätzung und Vorfreude vermitteln, so nach dem Modell „ich freue mich schon auf morgen Abend und ich werde das Hemd anziehen, das du mir geschenkt hast, Schatz“.

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

Dr. Sabine und Roland Bösel

sind Psycho- und ImagoPaartherapeuten. Sie sind seit über 40 Jahren ein Paar, haben vor etwa 30 Jahren ihre Praxis in Wien gegründet und bieten sehr erfolgreich Paar- und Generationenworkshops an. Sie sind regelmäßig zu Gast in TV und Hörfunk, immer dann, wenn es um Themen der Liebe geht. Sabine und Roland Bösel haben drei erwachsene Kinder und ein Enkelkind.

www.boesels.at



Bild: Stefan Liewehr



8 Sich einfach mal helfen lassen

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 zwecks wechselseitiger Unterstützung, aus dem bestgeeigneten Teil der Verwandtschaft, einem Babysitter und einer Haushaltshilfe, die in der Regel auch finanziell günstiger kommt als die Paartherapie später. Eine Paartherapie kann natürlich ebenfalls sinnvoll oder gar nötig sein. Immer gilt: Dranbleiben macht einen großen Teil gelingender Partner-

schaften aus. Dazu ist es ein ewiges Lernen – und am Ende ist es immer auch ein Quäntchen Glück, das es braucht, und das wir jedem Leser, jeder Leserin hier von Herzen wünschen.

52 Impulse für eine gelingende Beziehung bietet das neue Buch von Sabine und Roland Bösel: „Liebe, wie geht's?“ „Immer

streiten wir über dasselbe.“ Oder: „Ich bin halt so, das musst du aushalten.“ Aussagen wie diese sind alles, nur nicht konstruktiv, denn sie ändern genau gar nichts am Zustand der Beziehung. Status „festgefahren“ also. Beziehungen sollten uns Kraft geben, uns nähren, uns weiterentwickeln, doch oft kann der Alltag ziemlich herausfordernd sein, nicht nur in der Liebe, sondern auch mit den Eltern, Kindern, Geschwistern und Kollegen. Dieses Buch bietet 52 Anregungen für gelingende Beziehungen. Es sind Impulse und Denkanstöße, um die immer wiederkehrenden Ärgernisse des Alltags aufzulösen, aus Konflikten nachhaltig zu lernen, Schrullen und eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern, sodass Krisen, Trennungen und Kontaktabbrüche gar nicht erst entstehen müssen. Sabine und Roland Bösel schöpfen aus ihrem großen Erfahrungsschatz als Imago-PaartherapeutInnen und machen große Lust darauf, die eigenen Beziehungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und weiterzuentwickeln. Das Leben ist zu kurz für eine schlechte Partnerschaft!

Sabine und Roland Bösel „Liebe, wie geht's?“
Kremayr & Scheriau, 192 Seiten
ISBN 9783701506286
22,00 Euro, auch als E-Book erhältlich

BERG CLASSIC RED
Die erste Wahl des Weihnachtsmanns

Kinder Fahrzeug Laden • Niederdorfer Straße 3 • 87787 Wolfertschwenden
Telefon 08334 89 53 106 • www.kinderfahrzeugladen.de

T:K
THEATERINKEMPTEN

Märchensommer Allgäu

Kempten
Tourismus

Aladin und die Wunderlampe

neu erleuchtet

DAS
Weihnachtsgeschenk
für die ganze
Familie

Vorverkauf
ab
1.12.



Open Air
auf der
Burghalde!

15. JULI - 22. AUGUST 2021

Tickets beim T:K-Kartentelefon unter 0831/870 23 23, im Webshop: www.theaterinkempton.de
& in der Berchtold Reiselounge, Residenzplatz 25, Kempten (Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr)

Bei jedem Wetter! Ausweichort Stadttheater.

www.maerchensommer-allgaeu.de