

HANS JELLOUSCHEK  
BETTINA JELLOUSCHEK-OTTO

# FAMILIE WERDEN

# PAAR



# BLEIBEN



WIE MAN EINEN  
WICHTIGEN  
**LEBENSÜBERGANG**  
MEISTERT

HUBER



Jellouschek/Jellouschek-Otto  
**Familie werden –  
Paar bleiben**

Verlag Hans Huber  
**Sachbuch Psychologie**

HUBER





Hans Jellouschek/Bettina Jellouschek-Otto

# Familie werden – Paar bleiben

Wie man einen wichtigen  
Lebensübergang meistert

Verlag Hans Huber

Dr. Mathilde Fischer, Editions-service  
Herstellung: Jörg Kleine Büning  
Bearbeitung: Dr. Mathilde Fischer  
Umschlagillustration: Gesine Beran, Turin  
Umschlaggestaltung: Gesine Beran, Turin  
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o, Český Těšín  
Printed in Czech Republic

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2014

© 2014 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

ISBN 978-3-456-85388-8

E-Book 978-3-456-95388-5

E-PUB 978-3-456-75388-2

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>1. Kapitel:</b>	
Krisen und Übergänge im Leben des Paares ....	11
Der Lebenszyklus des Paares .....	13
Stress, Bewältigungsstrategien und Herausforderung zu Entwicklung .....	17
<b>2. Kapitel:</b>	
Brief einer jungen Mutter an ihren Mann .....	19
<b>3. Kapitel:</b>	
Alles ändert sich. Über das Zusammen- spiel des Paares, wenn ein Kind kommt .....	25
Vor der Geburt .....	25
Die Entscheidung des Paares für das gemeinsame Kind ....	26
Die Qualität der Paarbeziehung und die Entscheidung für das Kind .....	31
Hilfestellungen für die Lösung von Paarproblemen .....	34
Schwangerschaft. An der Schwelle zum Mutter-/ Vater-Werden .....	39
Geburt .....	45
Die Geburt und die Identität der Frau .....	45
Die Rolle des Mannes bei der Geburt .....	47

<b>Die erste Zeit nach der Geburt</b> . . . . .	49
Wochenbett . . . . .	49
Bin ich als Mutter «gut genug»? . . . . .	51
Welche Rolle habe ich als Mann und Vater? . . . . .	52
Krisenzeit für das Paar . . . . .	54
Worin die Qualität einer Paarbeziehung besteht . . . . .	56
<b>Zusammenfassende Empfehlungen und Ergänzungen für das Eltern-Paar</b> . . . . .	67
<b>4. Kapitel:</b>	
<b>Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht</b> . . . . .	71
<b>«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei</b> . . . . .	73
Das «Dritte» als Störung und Chance . . . . .	73
Das Kind in der Triade:	
Die Chance zu guter Entwicklung . . . . .	75
Die Mutter in der Triade:	
Sich einlassen und – loslassen! . . . . .	76
Der Vater in der Triade: Seinen Platz einnehmen – von Anfang an . . . . .	79
<b>Bündnisse und Ausschluss</b> . . . . .	84
Der Ausschluss des Mannes aus der Triade . . . . .	84
Der Ausschluss der Mutter aus der Triade . . . . .	85
Wenn das Kind ausgeschlossen wird . . . . .	86
<b>Grenzen in der Familien-Triade</b> . . . . .	89
Warum eine Familie Grenzen braucht . . . . .	89
Eltern-Ebene und Paar-Ebene . . . . .	92
<b>Ein «Kräfte-Gleichgewicht» in der Familie</b> . . . . .	94
Ein flexibles «Gleichgewicht» herstellen und erhalten . . . . .	95
Vom «Rabattmarken-Kleben» . . . . .	96
Immer wieder: Ausbalancierung des Gleichgewichts . . . . .	98

<b>5. Kapitel:</b>	
<b>Konfliktthema Sex</b> . . . . .	101
Die Pflege der Intimität als Paar . . . . .	101
<b>Warum für die Frau Sexualität zum Problem werden kann</b> . . . . .	102
Körperliche/hormonelle Veränderungen bei der Frau . . . . .	102
Rollenkonflikt . . . . .	103
Stress . . . . .	103
Autonomie-Wahrung . . . . .	104
Die Frau erlebt den Mann als zweites Kind . . . . .	104
Verhütung . . . . .	104
<b>Warum für den Mann Sexualität zum Problem werden kann</b> . . . . .	105
Eine neue Rolle für den Mann . . . . .	105
Körperlich-hormonelle Veränderungen . . . . .	105
Ängste . . . . .	107
Die körperlichen Veränderungen bei der Frau . . . . .	107
<b>Wenn beide keine sexuelle Begegnung wollen</b> . . . . .	108
Das Kind «im Gräbele» . . . . .	108
Getrenntes Schlafen . . . . .	109
<b>Frust und Konflikt als Folge</b> . . . . .	109
<b>Was ist zu tun?</b> . . . . .	112
Aufgaben für beide Partner . . . . .	113
Aufgaben (vor allem) für den Mann . . . . .	121
Aufgaben (vor allem) für die Frau . . . . .	123
Noch ein paar konkrete Tipps . . . . .	126
<b>6. Kapitel:</b>	
<b>Neue und alte Rollen</b> . . . . .	129
<b>Mutter werden, Vater werden – und der Einfluss der alten Rollenbilder</b> . . . . .	129
<b>Die heutigen Idealbilder der Vater- und Mutter-Rolle</b> . . . . .	130



<b>Gesellschaftliche Rollen-Bilder von «Vater» und «Mutter»</b> . . . . .	133
Der Mann als «Familien-Erhalter» und «Regel-Setzer» – die Frau als «Familienmutter» und «beschützende Versorgerin» . . . . .	133
Das deutsche «Übermutter-Ideal» . . . . .	137
<b>Auswirkungen auf die Paarbeziehung, und was hier zu tun ist</b> . . . . .	139
<b>Die Rollenmodelle der eigenen Eltern</b> . . . . .	144
Kein Grund mehr zur Rebellion? . . . . .	144
Junge Eltern aus traditionell orientiertem Milieu . . . . .	145
Junge Eltern aus gescheiterten Ehen . . . . .	146
Auch wenn solche Gegensätze nicht existieren: Unser «Skript» . . . . .	149
<b>7. Kapitel:</b>	
<b>Das Kind als Bereicherung der Paarbeziehung</b> ..	161
Leben weitergeben . . . . .	162
Das Glück des Augenblicks . . . . .	163
Das Glück der Bindung . . . . .	164
Unbefangenheit und Ehrlichkeit . . . . .	165
Das Kind in uns neu entdecken . . . . .	166
Versöhnung mit den eigenen Eltern und der eigenen Geschichte . . . . .	168
Erleben der eigenen persönlichen Reifung . . . . .	170
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	173
<b>Literatur</b> . . . . .	177

## Vorwort

Es gibt schon zahlreiche Literatur auf dem Markt, die sich der Desillusionierung von werdenden Eltern widmet. Und wirklich ist es notwendig, diese Zielgruppe darauf vorzubereiten, dass sich die erste Zeit mit dem Kind keineswegs so rosig gestaltet, wie es in den Medien, insbesondere in der Werbung, «verkauft» wird, sondern dem Paar einiges an Energie und Durchhaltevermögen abverlangt wird.

Auch wir wollen in diesem Buch die Realität, wie wir sie aus unterschiedlichen Perspektiven erfahren haben – als Hebamme, als Paartherapeuten, als Eltern und als Partner von jeweils gescheiterten Ehen –, illusionslos ins Visier nehmen. Unser Hauptaugenmerk wird jedoch darauf liegen, deutlich zu machen, dass all die Konflikte und Frustrationen, die zwischen jungen Eltern zum Alltag gehören, anders gesehen und erlebt werden können, nämlich als eine Initiation in ein reiferes Erwachsensein. Etwas Neues entsteht, wird mit schmerzhaften Wehen geboren: die Familie, in der alle Familienmitglieder möglichst optimale Lebens- und Wachstumsbedingungen vorfinden.

Der Sexualtherapeut David Schnarch, den wir noch öfter zitieren werden, drückte dies in einem Interview einmal so aus: «Nicht die Eltern bringen die Kinder auf die Welt – die Kinder bringen ihre Eltern auf die Welt! Durch Kinder bekommen wir die Chance, wirklich erwachsen zu werden.»<sup>1</sup>

All den Paaren, auf die wir uns in diesem Buch berufen dürfen, möchten wir an dieser Stelle herzlich danken. Sie haben damit einen wichtigen Beitrag geleistet. Bedanken möchten wir

uns auch beim Verlag Hans Huber und unserer Lektorin, Frau Dr. Mathilde Fischer, die das Entstehen dieses Buches auf eine sehr hilfreiche Weise begleitet hat.

Ammerbuch, im März 2014

Hans Jellouschek  
Bettina Jellouschek-Otto

# 1. Kapitel: Krisen und Übergänge im Leben des Paares

Kinder, die in der heutigen Zeit geboren werden, sind in aller Regel erwünschte Kinder. In Zeiten, als eine Geburtenregelung noch eine sehr unsichere Angelegenheit war, war dies wohl in vielen Fällen anders. Insofern sprechen wir mit Recht bei einer Geburt von einem «freudigen Ereignis». Aber wie schnell und unvorhergesehen das «freudige Ereignis» der Geburt, jedenfalls der Geburt des ersten Kindes, zu einer erheblichen Krise werden kann, wurde uns an der folgenden Erfahrung aus einer Paartherapie deutlich:

Jonas und Mara (in diesem und allen folgenden Fallbeispielen haben wir die Namen zum Schutz unserer Klienten geändert) hatten schon in der Schwangerschaft an einigen Paartherapie-Sitzungen teilgenommen, um sich auf die Zeit nach der Geburt vorzubereiten. Zuversichtlich hatten sie der Geburt entgegengesehen. Nun kamen sie zum ersten Mal – vier Wochen danach – wieder zum vereinbarten Termin. Und beide waren ziemlich aufgebracht! Nichts von dem, was sie sich vorgenommen hatten, funktionierte. Aus Maras Sicht zog sich Jonas viel zu oft aus der Verantwortung für den kleinen Samuel und hatte mit seinen Korrekturarbeiten als Lehrer immer eine gute Ausrede. Aus Sicht von Jonas war Mara viel zu perfektionistisch, sie wusste immer alles besser.

Selbst im Therapieraum war es hauptsächlich Mara, die das unruhige Baby permanent herumtrug und alle Angebote von Jonas abwies, ihr den Kleinen auch einmal abzunehmen. Erst allmählich konnte die Therapeutin das Gespräch darauf lenken, was die beiden in den vergangenen Wochen alles miteinander Großartiges an Neuem erlebt hatten und auch an Umstellung, an individuellem und gemeinsamem Einsatz geleistet hatten. Als dadurch ein wenig Ruhe einkehrte, erklärte sie ihnen:

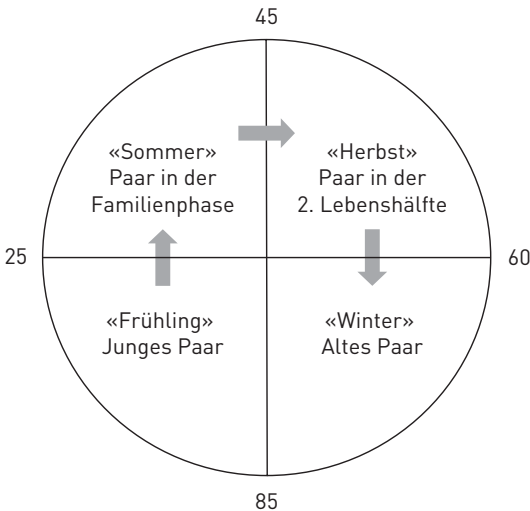
«Was Sie beide jetzt gerade erleben, ist normal! Es gehört zu diesem Übergang vom Paar zur Familie dazu. Und es ist auch gut, dass Sie mit Ihren Bedürfnissen nicht hinterm Berg halten. Sie werden nun miteinander immer wieder aushandeln müssen, wie sie diese aufeinander abstimmen, und das wird in den nächsten Monaten für Ihre Beziehung entscheidend sein. Im Geburtsvorbereitungskurs hat man Ihnen ja auch nicht gesagt: Wenn Sie alles, was Sie hier lernen, beherzigen, dann wird die Geburt nicht schmerzhaft sein, oder? Die Hebamme hat versucht, Sie auf den Schmerz vorzubereiten. Und schon das macht ihn besser erträglich.»

Schmerz ist besser zu ertragen, wenn er einen Sinn bekommt. Diesen Sinn in seinen unterschiedlichen Facetten auch in allen Schwierigkeiten der ersten Zeit des Eltern-Werdens zu finden, das wird auch Thema der folgenden Kapitel sein. Ein erster Schritt wird sein, den kritischen Übergang vom Paar zur Familie zunächst in einen größeren Zusammenhang zu stellen – und herauszuarbeiten, dass Krisen in Lebensübergängen der Partner etwas Normales, ja Notwendiges sind, damit es nicht zu Stagnation und Erstarrung kommt.

## Der Lebenszyklus des Paares

Wenn ein Kind geboren wird, verändert sich die Lebenssituation des Paares von Grund auf. Ein völlig neuer Lebensabschnitt beginnt. Doch das ist nicht der einzige Übergang, den es im Leben des Paares zu bewältigen gilt.

Unser Leben, auch unser Zusammenleben als Paar, ist gekennzeichnet von – mehr oder weniger einschneidenden – Übergängen. Ohne solche Übergänge gäbe es keine Entwicklung, und ohne Entwicklung würde unser Leben erstarren. Bevor wir deshalb auf die spezielle Situation des Paares im Übergang zur Elternschaft eingehen, wollen wir uns dieses *allgemeine* Gesetz des Lebens und des Zusammenlebens von Paaren anschauen. Folgendes Modell, das freilich nicht in allen Einzelheiten jedem Paar entspricht, gibt gute Orientierung über die Gesetzmäßigkeiten der Entwicklung von Paaren über die Lebenszeit hin.



**Abb. 1** Modell eines Paar-Lebenszyklus: Die «Jahreszeiten» der Liebe