



Melanie & Simon Schürer

Babybrei und Bettgeflüster

Erprobte Tipps
und Impulse für
Schwangerschaft,
Erziehung und
Partnerschaft

*Gewidmet unseren Kindern, die unser Leben
täglich herausfordern und bereichern*

Inhalt

1. Das Familien-Balance-Modell	13
2. The wind of change – Von den natürlichen Höhen und Tiefen einer Liebesbeziehung	17
Schmetterlinge im Bauch und der erste unsanfte Aufprall in der Realität	19
Gut streiten	20
Einen gemeinsamen Rhythmus finden	25
Sexuelle Anlaufprobleme	26
Verhütung	27
Alles nur eine Phase	31
Von Glückssuchern und Zweckgemeinschaften	33
3. Schwangerschaft – Jetzt wird alles anders!	39
Ein kleines Wesen stellt alles auf den Kopf	41
Schwangerschafts(konflikt)beratung	43
Körperliche Veränderungen und so viele Entscheidungen ...	44
Von Anfang an Hebammenhilfe nutzen	44
Gehen Sie bewusst mit Untersuchungen um	45

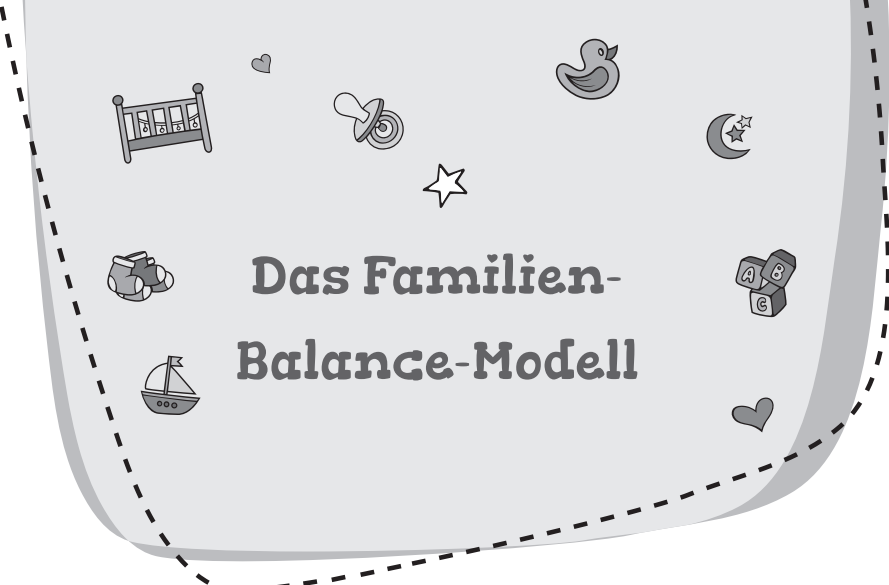
Übelkeit	46
Achten Sie auf eine gute Ernährung	47
Ständig müde und erschöpft	48
Stimmungsschwankungen und Weinattacken	50
Vorzeitige Wehen	50
Schlaf, Mama, schlaf	51
Verdauungsprobleme	51
Fitte Mama, fittes Baby – Bewegung in der Schwangerschaft	52
Entspann dich doch mal!	53
Hallo Baby, wie geht es dir? Bindung beginnt im Mutterleib	54
Die Schwangerschaft als Paar erleben	55
Die ersten Weichen frühzeitig stellen:	
Wie wollen wir als Familie leben?	56
4. Die Geburt – die Reise ins Leben	61
Wo sind die guten Geburtsberichte?	64
Was oft in der Geburtshilfe schief läuft –	
und wie Eltern damit umgehen können	65
Geburt – wo und mit wem?	68
Wehen bewältigen – natürliche Methoden	70
Wellen statt Wehen – eine neue Sprache für eine	
positive Geburt	71
Achtsamkeit in der Geburtsvorbereitung	72
Stärkende Worte	75
Bewegung und weitere Tipps	76
Mann kann ... sich bei der Geburt aktiv einbringen	77
Das Baby willkommen heißen	79
5. Das Wochenbett – anstrengend und zauberhaft!	83
Ruhe, Ruhe, Ruhe	85

Heultage oder mehr?	86
Die Mama-Kind-Symbiose oder: Wenn Väter eifersüchtig sind	87
Die Geburt verarbeiten	89
Paarbeziehung im Wochenbett	90
Zärtlichkeit im Wochenbett	91
Stillen	92
Wie Männer das Stillen fördern können	95
Geschrei ohne Ende: Warum weint unser Kind so viel?	96
Was bei Schreip Problemen hilft: die TROST-Methode	98
1. Der BASIS-Check	99
2. Die TROST-Methode	100
HalT geben:	101
Reizreduktion:	101
LOlassen:	102
AuSzeit:	103
EnTspannungshilfen:	103
 6. Erstes Lebensjahr – Augenringe und Entzücken	 107
Liebe im Ausnahmezustand: Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse	108
Zeit für uns?	110
Im Alltag die richtigen Prioritäten setzen	114
Sex und der entspannte Umgang mit dem eigenen Körper... ..	116
Wenn es in der Liebe kriselt	119
Was Ihr Kind in dieser Zeit braucht: Bindung und Bildung ..	121
Zärtlichkeit, sexuelle Entwicklung und Selbstregulation	122
Ernährung und Erste Hilfe	123
Die ANGEL-Schlaf-Methode – wirksame und sanfte Hilfe für Ihr Kind	125

1. Anspannung lösen	126
2. Nähe schenken	126
3. Gute Schlafbedingungen	127
4. Eigenständigkeit sanft fördern	128
5. Langeweile in der Nacht	131
Und wann kommt das zweite?	135
 7. Das zweite bis dritte Lebensjahr – „Ich will aber!“	141
Die Ich-Entwicklung und was trotzende Kinder brauchen...	143
Wie Kleinkinder die Welt erleben	146
Kleine Tyrannen?	150
Eltern-Wut	152
Von Belohnungen und Strafen	153
Was ist falsch am „Gut gemacht“?	154
Strafe muss sein?	157
Konsequenzen als Alternative?	160
Körperliche Gewalt – ein absolutes No-Go!	162
Celebrate your marriage – Wir haben schon einiges geschafft!	164
Ehe-Quiz allgemein	166
Ehe-Quiz aktuell	169
Was Ihr Kind jetzt braucht	170
Kleine Feinschmecker gut ernähren	170
Sonne, Luft und Bewegung	173
Gesunder Umgang mit Medien	175
Töpfchentraining	176
Doktorspiele & Co.	177
Eine kleine neue Welt – Eingewöhnung bei Tageseltern oder in der Kita	178

8. Viertes bis sechstes Lebensjahr – Schon so groß!	185
Wir beide: Manches wird einfacher, manches auch nicht	186
Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen	188
Was Ihr Kind jetzt braucht	189
Neue Ängste bewältigen	189
Von Bienchen und Blümchen	191
Freundschaften und Moral	191
Kindgerechte Kommunikation	192
Geschwisterliebe und Eifersucht	195
 9. Das siebte bis zehnte Lebensjahr – Vom Leben	
mit Schulkindern	199
Der Übergang zum Schulkind – eine Herausforderung	
für die ganze Familie	200
Mein Kind in der großen, gefährlichen Welt	203
Aufklärung und Sexualität	205
Medien und Familienzeit	207
Das Paar mit großem Kind	207
Kinder und Gott	209
Kinder glauben anders	210
Keine falsche Sicherheit	211
Mein Bild von Gott ist nicht Gott	212
Keine Antwort ist auch eine Antwort	214
Fokus auf das Wesentliche	215
Hat der Teufel eigentlich Hörner?	217
Alles schon hundertmal gehört?	218
 10. Altersübergreifende Themen	221
Mitten in der Krise – Von Entfremdung, Konflikten	
und Fremdverlieben	221

Fremdverliebt – wenn die Gefühle verrückt spielen	222
Schreiben Sie die Story zu Ende	224
Welche Sehnsucht projiziere ich auf den anderen?	226
Entfremdung	228
Sexflauten in dauerhaften Beziehungen	231
Umgang mit Konflikten	235
Liebe oder ein Ruf danach	237
Die Fehler des anderen und ich selbst	238
Liebe als Regisseur	238
Unlösbare Konflikte	239
Das liebe Geld	240
Fehlerfreundlichkeit und Vergebung	242
Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück	243
Dank	247



Das Familien- Balance-Modell

Man sagt, die Ehe sei ein großes Abenteuer. Mindestens genauso abenteuerlich ist die Erfahrung, Kinder auf die Welt zu bringen und zu erziehen. Und oft gehen diese Abenteuer ja auch Hand in Hand – was einiges erleichtert (gegenseitige Unterstützung, Zusammenhalt) und anderes erschwert (unterschiedliche Ziele oder Werte sowie zusätzliche Bedürfnisse).

Menschen, die heiraten und ein oder mehrere Kinder bekommen, befinden sich also mitten in einem wunderschönen und gleichzeitig sehr herausfordernden Doppelabenteuer: Sie sind konfrontiert mit der Aufgabe, gute Eltern zu sein und gleichzeitig auch die Beziehung zu ihrem Ehepartner lebendig zu halten. Und das natürlich neben den üblichen Lebensaufgaben wie persönliche Entwicklung, berufliche Entscheidungen, Freundschaften, Hausbau und so weiter!

Besonders in den ersten Jahren erleben Eltern ein stetiges herrlich-schreckliches Wechselbad unterschiedlichster Gefühle: Himmelhochjauchende Freude über das neue Leben und überwältigende Erschöpfung durch Schlafmangel und einen viel zu vollen Alltag,

meterhoher Stolz über die ersten Worte und zentnerschwerer Frust über das Unverständnis des Partners, beflügelnde Erfüllung durch die neue Rolle und erdrückende Langeweile nach der zweiundzwanzigsten Runde „Baggerspielen“, übersprudelnde Liebesgefühle zu dem neuen Erdenbürger und unterdurchschnittliche Zufriedenheit mit dem ehelichen Liebesleben, offenes Entzücken über diese unglaublich kleinen Hände und versteckter Ekel über kilometerweit stinkende, übergelaufene Windeln.

Puh!

Kein Wunder, dass die Familienforschung mit Blick auf die Phase zwischen Mitte zwanzig und Ende dreißig von der „Rushhour des Lebens“ spricht. In kaum einer anderen Zeit werden wir mit so zahlreichen, unterschiedlichen Aufgaben und so viel Verantwortung, mit so wenig Zeit und so wenig Raum für unsere eigenen Bedürfnisse konfrontiert. Daher ist es nur allzu verständlich, dass sich viele Eltern in ihrem Alltag überfordert fühlen!

Eine Freundin schloss daraus recht passend: „Das kann man doch gar nicht alles schaffen! Da muss einem doch eigentlich jemand helfen!“

Ja, wirklich! Es ist wahr, wir können nicht alles schaffen. Zumindest nicht alles perfekt. Und ja, auch das stimmt: Wir brauchen Hilfe, um dieses Chaos an großen Herausforderungen so gut wie möglich zu bewältigen.

Und genau davon handelt dieses Buch: davon, wie sich das Elternwerden auf alle Lebensbereiche, besonders aber auf die Liebesbeziehung eines Paares auswirkt. Wir möchten uns damit befassen, welche Strategien Eltern nutzen können, um als Individuum, als Ehepaar und als Familie heil durch die „Rushhour des Lebens“ zu kommen.

Dabei beginnen wir bei den Veränderungen, die eine Partner-

schaft im Laufe der Zeit durchläuft, und befassen uns dann mit den Herausforderungen, die die einzelnen Phasen der Elternschaft – Schwangerschaft, Geburt, Babyzeit, Kleinkindzeit, Kindergartenzeit bis zum Übergang in die Schule – für die Elternrolle und auch für die Beziehung eines Paares bedeuten.

Wir geben Anregungen und Hilfestellung, um die jeweiligen Phasen sowohl für das Kind als auch für die Eltern möglichst positiv zu gestalten. In den einzelnen Kapiteln finden Sie nicht nur fundierte Informationen und Tipps, sondern auch persönliche Impulse.

Paare, die sich dem christlichen Glauben verbunden fühlen oder einfach mal das gemeinsame Beten ausprobieren wollen, finden am Ende jeden Kapitels ein passendes Gebet. Es kann eine große Hilfe sein, die besprochenen Aspekte jemandem anzuvertrauen, der unsere täglichen Kämpfe sieht und gern bereit ist, uns Kraft und Segen zu schenken.

Ab Seite 166 finden Sie außerdem unser Ehe-Quiz, welches Partnern eine tolle Möglichkeit bietet, einander noch besser kennenzulernen und nahezubleiben.

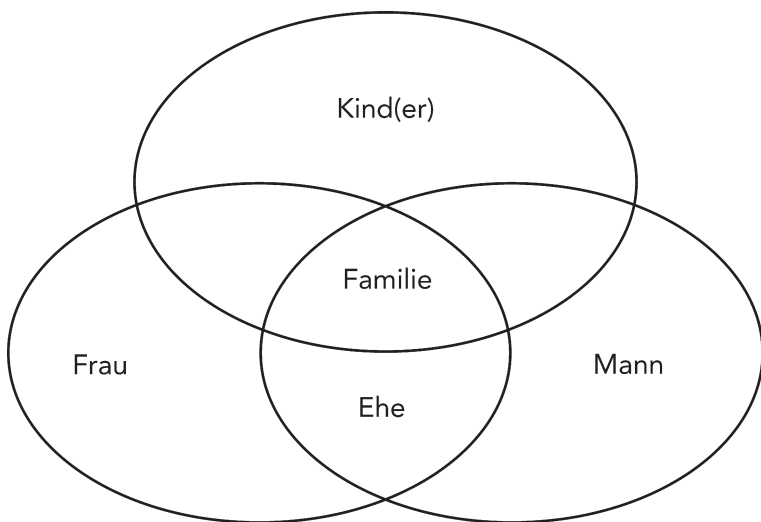
Die Gedanken dieses Buches basieren auf dem sogenannten Familien-Balance-Modell, das wir Ihnen kurz vorstellen möchten. Dabei gehen wir davon aus, dass das System „Familie“ aus verschiedenen Elementen besteht, die einander stark beeinflussen.

Diese Vorstellung kommt aus der Systemtheorie und der systemischen Familienberatung, welche sich als sehr wirksam erwiesen hat. Die einzelnen Familienmitglieder, die Ehe und die Familie als Ganzes gehören eng zusammen und weisen unterschiedliche Bedürfnisse auf.

Es ist wichtig, dass alle Elemente ausreichend berücksichtigt werden: Wenn zwar eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern besteht, aber die beiden Partner sich nicht mehr umeinander

bemühen, wird das früher oder später auch das Wohlergehen der Kinder beeinträchtigen. Wenn eine Frau zwar die perfekte Mutter und Ehefrau ist, aber selbst ständig zu kurz kommt, schadet das nicht nur ihr, sondern auch dem Rest der Familie.

Deshalb ist es wichtig, immer wieder die verschiedenen Perspektiven in den Blick zu nehmen, wie wir es auf den folgenden Seiten tun.



Das Familien-Balance-Modell

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber Ihnen ein wertvoller Begleiter durch das wohl aufregendste Doppelabenteuer des ganzen Lebens sein wird!



The wind of change – Von den natürlichen Höhen und Tiefen einer Liebesbeziehung

So liefs bei Melanie:

17 Jahr, blondes Haar ... Dieser Schlager erinnert mich immer ein wenig daran, wie ich Simon kennengelernt habe, denn damals war er 18, ich 17 (und etwas übertrieben blondiert), und wir besuchten die gleiche Schule. Lange Zeit hatten wir nichts miteinander zu tun gehabt, und als wir dann plötzlich auffällig viel miteinander sprachen, konnten es weder die Lehrer noch unsere Mitschüler fassen: er, der Bad Boy der Schule – bodenlanger Ledermantel, lange Haare, Heavy-Metal-Fan –, sie das brave, christliche Streberchen. „Das hält keine zwei Wochen!“, war der Kommentar meiner Freundin. Und diese Meinung teilten wohl damals die meisten.

Aber uns war das ziemlich egal. Nachdem wir bei einem Schulausflug nebeneinandergesessen und aus Langeweile heraus ein Gespräch angefangen hatten, war etwas passiert. Die berühmten Schmetterlinge hatten in meinen Bauch Einzug erhalten, und als meine Mutter mich abholte, fiel sogar ihr auf, dass „der Junge mit dem Motorrad dir mit so einem traurigen Blick nachgesehen hat“ ... Mütter und der sechste Sinn!

Jedenfalls ging mir dieser Junge mit dem Motorrad nicht mehr aus dem Kopf. Und er hatte, wie ich später erfuhr, ganz ähnliche Gefühle. Als wir dann nach einigen Monaten endlich offiziell ein Paar waren, hing wirklich der Himmel voller Geigen. Sie wissen vermutlich, wovon ich spreche ... Verliebtheit pur. Schön ist das! Und ziemlich verrückt. Psychologen sagen, dass die Verliebtheitsphase ca. sechs bis maximal 18 Monate anhält. Danach verliert die rosarote Brille ihre Wirkung und die Macken des vermeintlichen Traumpartners treten zutage.

Wir durften die rosarote Phase tatsächlich etwa anderthalb Jahre genießen, wobei es zwischendurch natürlich auch mal Streitigkeiten gab. Und danach? Na ja, die Schmetterlinge sind natürlich nicht gleich als ganzer Schwarm ausgeflogen. Freundlicherweise kommen diese kleinen Liebestiere immer mal wieder zu Besuch. Aber es ist eben nicht mehr dieses permanente unfassbare Glücksgefühl wie am Anfang der Beziehung.

Und ganz ehrlich: Phasenweise haben wir ziemlich wenig Romantik und stattdessen ziemlich viel Alltag. Noch immer liebe ich diesen Mann, aber mein Gefühl schreit mir das nur noch selten laut in beide Ohren, wie es das früher tat. Denn heute weiß ich genau, was mich an ihm nervt. Was uns zum Streiten bringt und was wir einfach nicht auf die Reihe kriegen. An manches gewöhnt man sich, anderes nervt, je länger man es ertragen muss, noch mehr. (Ebenso verhält es sich natürlich mit meinen Schwächen, die Simon ertragen muss.)

Ich fürchte, wenn ich damals, mit 17 Jahren und etwas zu blond gefärbten Haaren, gewusst hätte, wie sich unsere Liebe heute anfühlt,

wäre ich erst mal schockiert gewesen. Nicht weil wir uns nicht mehr lieben. Sondern weil diese Liebe jetzt – meistens – so bodenständig, so nebenher geschieht. Weil so viel weniger Raum für Zärtlichkeiten, Leidenschaft oder lange Gespräche ist. Dennoch wäre ich nach dem ersten Schock vermutlich auch stolz gewesen. Und glücklich, dass meine Ahnung, mit diesem Mann die Höhen und Tiefen sowie die langen, manchmal sehr ermüdenden Strecken dazwischen gemeinsam bestehen zu können, sich als richtig erwiesen hat.

Schmetterlinge im Bauch und der erste unsanfte Aufprall in der Realität

Unser Abenteuer beginnt mit Liebe: Liebe hat Gott dazu angetrieben, jeden Einzelnen von uns kunstvoll zu erschaffen. Liebe war es, die uns vor den Traualtar treten und dem Menschen, dessen Ring wir am Finger tragen, unser Jawort geben ließ. Und Liebe ist es, die uns trotz aller Widrigkeiten an diesem Ja festhalten lässt. (Die Widrigkeiten kommen unweigerlich auf uns zu, und es gilt, ihnen nicht auszuweichen, sondern sich ihnen mutig, Seite an Seite, zu stellen.)

Die erste Zeit, die ein Paar gemeinsam verbringt, ist meist geprägt von überwältigenden Gefühlen des Glücks und der Verbundenheit. Die Hormone vernebeln unser Gehirn und alles ergibt auf einmal einen Sinn. Wir könnten uns stundenlang mit unserem Partner unterhalten und das Sexleben ist ... Nun ja, seien wir ehrlich, der Anfang gestaltet sich oft etwas holprig. Doch wenn es sich erst einmal eingespielt hat, erleben die meisten Paare eine sehr erfüllte Sexualität. Solange noch keine Kinder da sind, hat man so viel mehr Zeit und Energie für diese (und natürlich auch andere) Vergnügungen.

Auch ohne die Geburt eines Kindes lässt die erste Euphorie jedoch meist nach spätestens 18 Monaten deutlich nach und plötzlich hält der Alltag Einzug in die Beziehung. Viele stellen sich hier schon die

Frage, ob etwas schief läuft, ob die Wahl vielleicht doch auf den Falschen/die Falsche gefallen ist ...

Doch, Moment, es ist noch nicht vorbei, wir fangen gerade erst an! Denn diese Ernüchterung nach der ersten Begeisterung ist völlig normal.

Jetzt geht es darum, ob die erste Phase der Verliebtheit sich weiterentwickeln kann zu Liebe – der Liebe, die nicht auf Gefühlen basiert, sondern auf Vertrauen und bewussten Entscheidungen. In dieser Liebe haben Gefühle zwar ihren Platz, aber sie wird nicht von Gefühlen bestimmt.

Gut streiten

Streiten ist erlaubt – ja, sogar nötig. Oft muss man in einer Beziehung allerdings erst lernen, gut zu streiten, weil es entscheidend ist, *wie* man streitet. Das bedeutet nicht, dass man nie laut werden darf, im Gegenteil.

Ich (Melanie) bin zum Beispiel ein Mensch, der sich schnell mal von seiner Wut mitreißen lässt, und für den es einfach nicht authentisch wäre, wenn ich nicht auch mal schreien dürfte. Dennoch stelle ich fest, dass die Art, wie ich meinem Ärger Luft mache, großen Einfluss auf den Streitverlauf hat.

Folgende Prinzipien helfen bei der Entwicklung einer guten Streitkultur:

Ziehen Sie sich zurück: Die meisten Kinder kommen gut damit klar, die ein oder andere Zickerei zwischen den Eltern mitzuerleben, wenn sie auch die Versöhnung mitbekommen. Vor einem echten Streit sollten Sie aber dafür sorgen, dass Sie unbeobachtet sind und auch genug Zeit haben. Beginnen Sie keinen Streit, wenn Sie in fünf Minuten aus dem Haus müssen.

Vermitteln Sie Ihrem Partner, dass Sie ihn annehmen und verstehen. Solange man sich sicher ist, dass man als Person vollkommen akzeptiert und geliebt ist, kann man Beschwerden nämlich viel besser annehmen. Zum Beispiel: „Ich kann gut verstehen, dass du momentan gestresst bist. Das neue Projekt bei der Arbeit, die Probleme mit deinem Chef ...“ Ein solcher Anfang schafft eine gute Basis und hilft Ihnen zudem, nicht nur Ihre eigene Sicht, sondern auch die des Partners zu berücksichtigen.

Senden Sie nicht immer nur Du-Botschaften („Du hast das Gartenhäuschen ja immer noch nicht aufgebaut!“), sondern bevorzugt Ich-Botschaften, zum Beispiel: „Ich fühle mich einfach nicht wohl, wenn das Gartenhäuschen weiterhin in tausend Teilen auf der Terrasse herumliegt. Ich sehe es jedes Mal, wenn ich nach draußen schaue, und fühle mich dann gestresst.“

Bleiben Sie beim Thema: Fangen Sie nicht an, alte Geschichten hervorzukramen. Konzentrieren Sie sich auf die Aspekte, die Sie jetzt klären können und möchten.

Drücken Sie Ihre Wut niemals körperlich aus. Wenn Ihr Ärger zu groß wird, verlassen Sie lieber kurz den Raum, um sich abzureagieren.

Vermeiden Sie die „vier apokalyptischen Reiter“, vier grobe Kommunikationsfehler, die der amerikanische Psychologe John Gottman beschreibt¹:

1. John Gottman: Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe, Ullstein 2014

- I. Kritik: Streit lebt von Kritik, und es ist wichtig, diese auch äußern zu dürfen. Doch achten Sie auf ein „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Verfallen Sie nicht in ein permanentes „Mecker-Muster“, indem Sie Ihren Partner ständig anklagen und heruntermachen. Versuchen Sie außerdem, möglichst oft „Beschwerden“ statt Kritik zu äußern: Beschwerden konzentrieren sich auf das störende Verhalten, ohne aber Ihren Partner bzw. seinen Charakter anzugreifen.

Ein Beispiel: „Du nimmst dir einfach nie Zeit für die Kinder. Sobald du zu Hause bist, verkriechst du dich in den Hobbykeller und bastelst an deinen seltsamen Figuren oder schraubst sinnlos herum. Was die Kinder erlebt haben, interessiert dich offenbar überhaupt nicht – du bist echt ein toller Vater!“ – das wäre Kritik.

Als Beschwerde formuliert – kombiniert mit einer Ich-Botschaft – könnte das so klingen: „Es stört mich, dass du nach der Arbeit meistens direkt in den Hobbykeller gehst. So haben die Kinder gar nichts von dir. Ich würde mir wünschen, dass du dir mehr Zeit für sie nimmst.“

- II. Verachtung: Probleme sollten offen besprochen und nicht unter den Teppich gekehrt werden. Wichtig ist dabei allerdings, die Ablehnung einer bestimmten Verhaltensweise nicht zur Ablehnung unseres Partners an sich werden zu lassen. Dass dies geschieht, merken wir an einer geringschätzigen, häufig auch sarkastischen, bitteren Einstellung unserem Partner gegenüber – wir verachten ihn. Behalten Sie daher Ihre Herzenshaltung Ihrem Partner gegenüber im Blick! Wenn diese zu negativ wird, erinnern Sie sich daran, dass Wahrnehmungen stets subjektiv sind und dass das, was Sie

wahrnehmen, nicht unbedingt die „objektive Realität“ ist (wenn es so etwas denn überhaupt gibt ...). Führen Sie sich bewusst die positiven Seiten Ihres Partners vor Augen. Finden Sie für jeden Aspekt, der Sie nervt, eine Stärke Ihres Partners, die Sie seiner Schwäche gegenüberstellen. Versuchen Sie außerdem, sich in die Perspektive Ihres Partners zu versetzen, der ganz anders aufgewachsen ist und vieles anders erlebt und bewertet als Sie.

- III. Rechtfertigung: Diese Haltung signalisiert: „Nicht ich mache den Fehler, sondern du!“ Eigene Verhaltensweisen werden gerechtfertigt; die Schuld wird dem Partner zugeschoben. Tappen Sie nicht in diese Falle, denn das führt nur dazu, dass Sie einander mit einem großen „Ich wars nicht!“ über dem Kopf gegenüberstehen, ohne eine Einigung erzielen zu können. Seien Sie selbstkritisch genug, um der alten Weisheit „Zu einem Streit gehören immer zwei“ Glauben zu schenken. An den allermeisten Eheproblemen sind beide beteiligt, und letztlich sollte die Klärung, wer „schuld“ ist, nie das Ziel sein.

Ihr „Feind“ ist nicht Ihr Partner, sondern das Problem, das Ihre Ehe bedroht. Verbünden Sie sich gemeinsam dagegen und bekämpfen Sie dieses Problem als Team. Seien Sie dazu auch bereit, eigene Fehler einzugestehen und zu überlegen, was Sie verbessern können. Die Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch nur sich selbst ändern kann. Tun Sie also das, was in Ihrer Macht steht – in den meisten Fällen steckt das früher oder später den Partner an, und auch er ist bereit zu wachsen.

IV. Mauern: Besonders Männer neigen zu dieser Verhaltensweise. Um Streit aus dem Weg zu gehen, schirmen sie sich zunehmend ab. Das passiert zum Beispiel, wenn ein Partner sich im Gespräch abwendet und einfach nicht mehr reagiert oder nur noch einsilbig antwortet.

Gottman warnt außerdem vor dem „groben Auftakt“: Streitgespräche, die bereits mit Vorwürfen, Beleidigungen oder ähnlichen Angriffen, also aggressiv und negativ beginnen, verlaufen selten erfolgreich. Wenn Sie also gerade Ihrem Ärger Luft gemacht haben, bauen Sie nicht darauf Ihr Streitgespräch auf. Warten Sie kurz, bis die größte Wut verdampft ist, und beginnen Sie den Streit dann mit mehr Ruhe und Gelassenheit.

Begrenzen Sie den Streit: Nach spätestens 20 Minuten sollte Schluss sein. Das hilft, irgendwann auf den Punkt zu kommen – oder notfalls den Streit weiterzuführen, wenn Sie beide ein wenig Abstand gewonnen haben. Beenden Sie den Streit mit Gesten der Versöhnung – vergessen Sie nicht, es ist eine Verhaltensweise, die Sie ablehnen, nicht der gesamte Mensch! Erinnern Sie einander, dass Sie sich trotz des Problems wertschätzen und lieben – durch eine liebevolle Aussage oder eine Umarmung.

Humor: Eine scherzhafte Bemerkung, vielleicht auch über sich selbst, kann so manchen Streit auflockern oder friedlich abschließen.

Einen gemeinsamen Rhythmus finden

Auch die erste Phase des gemeinsamen Wohnens bedeutet für die meisten Paare eine Zerreißprobe: Plötzlich hockt man Tag und Nacht aufeinander! Während man sich zu Beginn der Beziehung nichts Schöneres vorstellen konnte, merkt man nun, dass das auch seine Schattenseiten hat.

Man muss lernen, den Haushalt zu organisieren und Aufgaben gerecht zu verteilen. Bisher versteckte Macken – Unordnung beispielsweise – werden deutlich. Seine Gewohnheiten und ihre Gewohnheiten passen womöglich nicht zusammen. Es gilt, eine gemeinsame Routine zu finden – und das ist gar nicht so einfach!

Eine Bekannte hatte mit ihrem Verlobten eine Fernbeziehung zwischen Nord- und Süddeutschland geführt. Nachdem sie geheiratet hatten und zusammengezogen waren, spürten sie zunächst wenig vom „Eheglück“. Denn der charmante junge Mann war in einer offensichtlich recht konservativen Familie aufgewachsen und hielt es für selbstverständlich, dass seine Frau nun für das Waschen und Bügeln seiner Hemden zuständig sei – obwohl diese, wohlgemerkt, genau wie er voll berufstätig war.

Solche familiären Prägungen zeigen sich oft erst, wenn man zusammenwohnt. Und dann kann es schon mal passieren, dass sehr gegensätzliche Vorstellungen aufeinanderprallen.

Oft kann man, wenn beide dazu bereit sind, gute Kompromisse finden (oder einem verwöhnten Bübchen klarmachen, wie die Welt im 21. Jahrhundert funktioniert). Manche Ansichten sind aber auch so unterschiedlich, dass einfach keine Einigung erzielt werden kann. Das gilt es dann auszuhalten, im Sinne von: „Ich bin okay, du bist okay. Wir sind unterschiedlich und das ist in Ordnung.“

Sexuelle Anlaufprobleme

Eine Freundin von uns berichtete, dass sie und ihr Mann sich in den ersten Wochen nach der Hochzeit plötzlich ständig stritten – obwohl sie schon vorher zusammengewohnt, nicht aber miteinander geschlafen hatten. Und dass die ersten Versuche im Bett ziemlich schwierig gewesen seien.

Sich das erste Mal für die Ehe aufzusparen, hat viele Vorteile – man sollte sich aber auch bewusst sein, dass die Erwartungen an die Hochzeitsnacht dadurch leicht überhöht werden können. Verständlicherweise sind die meisten Paare in der Hochzeitsnacht so erschöpft, dass nur noch wenig Energie für einen solch aufregenden Schritt übrig bleibt.

Doch selbst wenn die Kraft noch reicht, sind die ersten Male nicht selten eher ernüchternd. Man muss sich erst einmal aufeinander einstellen und ein Gefühl füreinander entwickeln. Nicht sofort funktioniert alles, wie es soll, und nicht sofort fühlt es sich gut an ...

Frauen wissen oft anfangs nicht recht, was genau ihnen gefällt, und können daher auch ihrem Mann nicht begreiflich machen, welche Berührungen oder Stellungen sie mögen und welche ihnen Unbehagen bereiten. Um unnötigen Enttäuschungen vorzubeugen, sollte man seine Erwartungen an die ersten sexuellen Begegnungen also lieber ein wenig herunterschrauben.

Meine Freundin erwähnte nebenbei, dass vielleicht auch die Verhütung ein Punkt sei, der es ihr erschwere, sich zu entspannen. Hormonelle Verhütungsmittel lehnte sie aus gesundheitlichen Gründen ab und Kondome empfanden ihr Mann und sie als sehr störend.

Deshalb versuchten sie, nur an vermeintlich „ungefährlichen“ Tagen Sex zu haben. Damit fühlte sie sich aber tatsächlich recht unsicher und hatte immer wieder Angst, schwanger zu werden – was zu diesem Zeitpunkt einfach schwierig gewesen wäre.