

# Nach der Geburt – Veränderungen

## Paarbeziehung – Partner, Eltern, Familie – in neuer Balance

### Alles ist anders geworden

Das Leben mit einem Kind stellt eine Veränderung dar, die sämtliche Lebensbereiche einschließt und sie unablässig fordert, aber auch neue emotionale Seiten zum Klingen bringt. Die Partnerin ist nun auch Mutter geworden. Der Partner ist nun auch Vater und die Paarbeziehung erweiterte sich zur Familie. Die Zweierbeziehung wurde zu einer Dreierbeziehung. Das heißt, dass sich neue Konstellationen ergaben und sich ein neues Beziehungsgeflecht entwickelt hat. Parallel dazu ist die bisherige Zweierbeziehung tief greifenden Veränderungen ausgesetzt – ebenso wie jeder der beiden Partner für sich. Dies führt in vielen Fällen zu Problemen innerhalb der Partnerschaft als auch innerhalb der Dreierbeziehung.

### Rosarote Idylle

Viele Paare gehen leider mit einer rosaroten Vorstellung an die Elternschaft heran. Ist das Kind erst einmal da, müssen sie mühsam lernen, dass Eltern-Sein und Paar-Sein nicht die rosarote Idylle ist, die so manches Märchen, Fernsehserie oder Zeitschrift vorgaukelt. Ein Baby und im weiteren Verlauf das Kind verlangt Präsenz, Aufmerksamkeit und auch Verzicht – besonders von der Mutter, denn sie ist es nun einmal, die es neun Monate im Leib getragen hat und es jetzt nährt. Sie muss zumindest in den ersten Lebensmonaten ihres Babys auf große Teile ihres gewohnten Lebens verzichten. Doch auch für den Vater ändert sich einiges. Er geht zwar in der Regel weiterhin arbeiten, doch wenn er nach Hause kommt, spielt er nicht mehr die erste Geige. Seine Partnerin ist vielleicht übernächtigt, genervt, überfordert und nicht mehr willens bzw. in der Lage, sich mit seinen Belangen zu befassen. Es wird von ihm verlangt, seinen Teil der Babypflege und später der Erziehungsarbeit zu leisten. Mann und Frau müssen sich also neu orientieren, müssen für sich selbst Platz finden, der ihrem neuen Leben als Familie gemäß ist.

### Schwieriger als Früher

Diesen Platz für sich selbst zu finden ist heutzutage schwieriger als früher, denn die ge-

genseitigen und gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen sind hoch. Frauen sollen treu sorgende Mütter und perfekte Hausfrauen sein, erfolgreich im Beruf und möglichst noch attraktive Geliebte für den Ehemann. Der Mann soll Karriere machen, erfolgreich sein, sich viel um seine Familie kümmern und ein verständnisvoller Partner sein. Klar, dass kaum jemand dazu in der Lage ist. Hinzu kommt, dass Familienfrauen, also Frauen, die zugunsten ihrer Familie auf eine berufliche Karriere verzichten, kaum gesellschaftliche Anerkennung erfahren. Ganz zu schweigen von den finanziellen Einbußen, die ein Kind mit sich bringt.

### Tipps

Ein paar kleine Tipps um Mütter und Väter vor einer größeren Krise zu bewahren sind:

- Verabschieden Sie sich vom rosaroten Traum
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind
- Lassen Sie sich nicht gehen
- Bleiben Sie mit Ihrem Partner/Partnerin im Gespräch
- Pflegen Sie Ihre Paarbeziehung
- Geben Sie sich Geduld
- Bleiben Sie in Kontakt mit Anderen
- Teilen Sie sich die Verantwortung
- Nehmen Sie auch Hilfe oder Unterstützung an

### Zusammenfassung

Nicht eine Veränderung selbst verursacht Probleme, sondern die Art und Weise, wie mit Veränderungen umgegangen wird. Nicht eine Veränderung selbst verursacht Beziehungsprobleme, sondern die Art und Weise wie die Partner sich gegenseitig Ihre Wünsche, aber auch Ängste und mögliche Enttäuschungen mitteilen.

Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen. Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten an problematischen Herausforderungen Ihrer Paarbeziehung

*Neue Impulse auf neuen Wegen  
Ihr Michael Diaz*



Michael Diaz,  
Systemtherapeut, Traumatherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Zielorientierte  
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907008  
Fax 0941-28052286  
www.loesungswerkstatt.info  
mail@loesungswerkstatt.info

Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthem.

**mampa-Sprechstunde:**

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde

### Kopfschmerzen, Migräne

Arten und Behandlungsmöglichkeiten mit Biofeedback

Termin: Donnerstag, 29. Juli 2010

Beginn: 19:00 Uhr

Referent: Michael Diaz

Ort: im Haus für Wellness und Therapie

Dr.-Gessler-Str. 18 – 93051 Regensburg

Telefonische Voranmeldung erbeten

unter: 0941 – 4 90 70 08