

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, Editionsservice
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
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
1. Kapitel:	
Krisen und Übergänge im Leben des Paares	11
Der Lebenszyklus des Paares	13
Stress, Bewältigungsstrategien und Herausforderung zu Entwicklung	17
2. Kapitel:	
Brief einer jungen Mutter an ihren Mann	19
3. Kapitel:	
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

Die erste Zeit nach der Geburt	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
Zusammenfassende Empfehlungen und Ergänzungen für das Eltern-Paar	67
 4. Kapitel:	
Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht	71
«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei	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
Bündnisse und Ausschluss	84
Der Ausschluss des Mannes aus der Triade	84
Der Ausschluss der Mutter aus der Triade	85
Wenn das Kind ausgeschlossen wird	86
Grenzen in der Familien-Triade	89
Warum eine Familie Grenzen braucht	89
Eltern-Ebene und Paar-Ebene	92
Ein «Kräfte-Gleichgewicht» in der Familie	94
Ein flexibles «Gleichgewicht» herstellen und erhalten	95
Vom «Rabattmarken-Kleben»	96
Immer wieder: Ausbalancierung des Gleichgewichts	98

5. Kapitel:	
Konfliktthema Sex	101
Die Pflege der Intimität als Paar	101
Warum für die Frau Sexualität zum Problem werden kann	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
Warum für den Mann Sexualität zum Problem werden kann	105
Eine neue Rolle für den Mann	105
Körperlich-hormonelle Veränderungen	105
Ängste	107
Die körperlichen Veränderungen bei der Frau	107
Wenn beide keine sexuelle Begegnung wollen	108
Das Kind «im Gräbele»	108
Getrenntes Schlafen	109
Frust und Konflikt als Folge	109
Was ist zu tun?	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
6. Kapitel:	
Neue und alte Rollen	129
Mutter werden, Vater werden – und der Einfluss der alten Rollenbilder	129
Die heutigen Idealbilder der Vater- und Mutter-Rolle	130

Gesellschaftliche Rollen-Bilder von «Vater» und «Mutter»	133
Der Mann als «Familien-Erhalter» und «Regel-Setzer» – die Frau als «Familienmutter» und «beschützende Versorgerin»	133
Das deutsche «Übermutter-Ideal»	137
Auswirkungen auf die Paarbeziehung, und was hier zu tun ist	139
Die Rollenmodelle der eigenen Eltern	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
 7. Kapitel:	
Das Kind als Bereicherung der Paarbeziehung ..	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
 Anmerkungen	173
Literatur	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.»¹

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.

4. Kapitel Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht

Wenn durch das Kind aus dem Paar eine Familie wird, entsteht ein neues Ganzes, das lange Jahre Bestand haben soll – zumindest bis das Kind «aus dem Gröbsten raus» ist und die Eltern nicht mehr (so intensiv) braucht. Wahrscheinlich benötigt die Spezies Mensch für diese «Familienphase» im Vergleich zu anderen Lebewesen sogar die längste Zeit und die meiste Energie. Der Mensch kommt unfertig und hilflos auf die Welt und ist daher auf Schutz und Nahrung angewiesen. Andererseits muss das Kind in kurzer Zeit eine ganze Menge lernen – da ist das Laufen-Lernen bei weitem nicht die größte Herausforderung. Es muss auch lernen, wie Beziehungen funktionieren, also auch, wie man sich Freunde erwirbt und so irgendwann unabhängig von den Eltern werden kann. Es muss lernen, wie Partnerschaft funktioniert, wie ein Mann mit einer Frau umgeht und eine Frau mit einem Mann – dazu gehört auch, das eigene Geschlecht kennenzulernen und die damit verbundenen Rollenerwartungen. Das bedeutet: Der neue Erdenbürger braucht auf der einen Seite feste Bezugspersonen, bei denen er Geborgenheit findet und die ihm Modelle bieten für gutes Verhalten, auf der anderen Seite braucht er den nötigen Freiraum für eigene Versuche, für Scheitern und nochmal Probieren nach dem Trial-and-Error-Prinzip.

Aber nicht nur das Kind braucht Freiraum – auch die Eltern, das haben wir im vorigen Kapitel erläutert, könnten die «Brutpflegearbeit» nicht durchhalten, würden sie sich nicht gegensei-

tig Freiraum zugestehen und gleichzeitig durch liebevolle Zugewandtheit ihre Liebe zueinander lebendig halten.

Und noch ein Drittes muss die Familie leisten: Sie muss als Gesamtheit wachsen können. Sie muss lernen, wie ein Schiff auf hoher See mit Sturmböen wie auch mit Windflauten zurechtzukommen. Dazu muss sie lernen, Kurs zu halten, das GPS oder zumindest den Kompass zu bedienen, das heißt im übertragenen Sinn, entsprechende Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen. Die Herausforderungen für die Familie als Ganzes sind manchmal vorhersehbar, manchmal aber auch nicht: Krankheiten wollen überwunden, ein Umzug organisiert oder gar ein Haus gebaut werden. Wenn Arbeitslosigkeit von einem oder beiden Partnern die gesamte Familienplanung und den gemeinsamen Alltag durcheinanderbringt, müssen die Kraftreserven aller herhalten. Und schließlich gilt es, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, das «Voneinander-Loslassen» zu bewerkstelligen, und für das Paar kommt es darauf an, sich neue Inhalte zu schaffen. Gemeinsam zu wachsen heißt, sich gegenseitig Stärken zur Verfügung zu stellen und damit Schwächen auszugleichen; es heißt weiterhin, bereit zu sein, Familienregeln aufzustellen und sich auch daran zu halten; es heißt aber auch, immer wieder situativ bereit zu sein, Regeln und Strukturen im Interesse des gemeinsamen Wachsens zu verändern.

Gemeinsames Wachsen dient auch gleichzeitig jedem einzelnen Teil der Familie. Die Hebamme H. M. Heinemann formuliert es so: «Mit der Geburt eines Kindes wandeln sich Frau und Mann unumkehrbar zu Mutter und Vater. Sie müssen als *neue* Menschen erneut eine Bindung eingehen.»³¹ Das heißt, nicht nur das Kind wird neu geboren, auch das Paar und seine Liebesbeziehung sowie die Eltern und ihre Elternbeziehung werden neu geboren.

Um sich in diesem vielschichtigen Entwicklungs- und Veränderungsprozess zurechtzufinden und ihn aktiv mitzugestalten, kann es sehr hilfreich sein, sich die in der Familienforschung

und -therapie erarbeiteten Strukturen und Regeln, nach denen ein Familiensystem «funktioniert», genauer anzusehen. Dies wollen wir nun tun, um deutlich zu machen, wie ein Zusammenspiel zum Wohl aller und zur Weiterentwicklung der ganzen Familie am besten gelingen kann.

«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei

Das «Dritte» als Störung und Chance

Erinnern Sie sich an eine (Mädchen-)Freundschaft, die wesentlich komplizierter wurde oder gar daran scheiterte, dass noch eine Dritte dazu kam? Oder an eine Freundschaft zwischen zwei Jungen, die durch ein neue Freundschaft eines der beiden mit einem Mädchen auf eine harte Probe gestellt wurde? Wenn aus zwei drei werden, kommt meistens erst einmal etwas aus dem Gleichgewicht, die sogenannte *Homöostase*, wie dieses mit dem Fachausdruck heißt, wird gestört. Die Vertrautheit zu zweit, die Einigkeit, der Schulterschluss gegenüber «den anderen, die nicht dazugehören», alles dies löst sich erst einmal auf – muss sich auflösen und Platz machen: «Du bist zwar nicht von Anfang an dabei gewesen, aber jetzt gehörst du auch dazu». Die Öffnung des bisher stabilen «Zweierbündnisses» auf den Dritten hin wird begleitet von nun wechselnden Zweier-Bündnissen. Das löst Unsicherheit beim jeweiligen Dritten aus: «Gehöre ich noch dazu, oder bin ich nur das dritte Rad am Wagen?» Der Familientherapeut Bert Hellinger hat den Satz geprägt: «Nichts fürchtet der Mensch mehr, als nicht dazuzugehören!»³²

Etwas Ähnliches geschieht auch, wenn ein Kind geboren wird und nun im Leben eines Paares eine Rolle zu spielen beginnt. Dann ist aus der bisherigen Zweierheit eine Dreierheit geworden. In der Fachsprache der «Systemischen Therapie» stehen die Ausdrücke *Dyade* und *Triade* für «Zweier-Beziehung» bzw.

«Dreier-Beziehung» oder die «Beziehung zwischen zwei Menschen» bzw. die «Beziehung dreier Menschen zueinander». Der Einfachheit halber werden wir im Folgenden diese Fachbegriffe öfter verwenden als die komplizierteren deutschen Umschreibungen dafür.

Ganz allgemein gesagt sind Triaden in aller Regel *komplizierter und krisenanfälliger* als Dyaden. Dreierbeziehungen haben fast immer die Tendenz, unausgewogen zu werden, weil zwischen zweien im «Dreieck» eine engere Beziehung besteht oder im Laufe der Zeit entsteht als zum Dritten. Der fühlt sich dann im Dreieck am Rand oder aus diesem sogar *ausgeschlossen* und erlebt die beiden anderen *im Bündnis miteinander*, und zwar häufig sogar im Bündnis *gegen* ihn, was man in der systemischen Therapie eine *Koalition* nennt. Wenn diese zwei schon vor dem Entstehen der Triade eine engere Beziehung zueinander hatten, dann kann es auch sein, dass sie um die Beziehung zum «Dritten» jetzt zu *konkurrieren* beginnen und deshalb miteinander in Konflikt geraten.

Der Prozess von der Dyade zur Triade kann allerdings auch *etwas Befreiendes für einen oder beide Partner* der ursprünglichen Dyade haben, wenn nämlich diese Dyade als einengend und dadurch unfrei erlebt wurde. Durch den «Dritten», der dazukommt, wird sie aufgelockert, und es gibt *mehr Spielraum* für den Einzelnen. Positiv kann sich das Dazukommen des Dritten auch auswirken, wenn die Dyade erstarrt ist, zum Beispiel in den ständig gleichen Konventionen oder gleichbleibenden Abläufen. Durch den Dritten lassen sich diese nicht mehr aufrechterhalten, werden durcheinandergebracht. Das kann als Krise erlebt werden, ist aber unter Umständen eine Krise, die sehr heilsam für die beiden Partner der Dyade ist. Was heißt dies alles für die Triade: Mutter – Vater – Kind?

Das Kind in der Triade: Die Chance zu guter Entwicklung

Für das hinzugekommene Kind bedeutet die Triade die große Chance, sich gut zu entwickeln. Die triadische Struktur ermöglicht ihm nämlich, mehr als *ein* Gegenüber zu haben und damit – überschaubares – Anschauungsmaterial für die Verschiedenheit von Menschen. Das ist viel anregender als die Zweiheit mit nur einem Elternteil. Außerdem können Kinder in der Hinbewegung zum einen Elternteil die Fortbewegung vom anderen praktizieren und gleichzeitig erfahren, dass der «Verlassene» wohlwollend bleibt und sich beide Eltern an der wachsenden Eigenständigkeit des Kindes freuen. Heute weiß man, dass Babys schon im Alter von zwei Monaten das Bestreben haben, einen Dritten in die Interaktion mit der Mutter mit einzubeziehen.³³

Für das Kind ist die Triade also entwicklungsfördernd, da sie neben dem Element der *Geborgenheit* auch das Element der Öffnung auf das Neue hin bietet und damit auch Impulse zur Entwicklung von *Autonomie* gibt. Wenn die Eltern «erlauben» oder sich sogar daran freuen, dass das Kind sich auch dem anderen Elternteil zuwendet, ist darin ja die Botschaft enthalten: «Du darfst hinausgehen in die Welt, etwas Neues erleben, lernen und dann zurückkommen und ich/wir geben Dir wieder Geborgenheit.» Voraussetzung dafür ist natürlich, dass zumindest dauerhaft keine Konkurrenz der Eltern untereinander um den Zugang zum Kind besteht und auch keine einseitigen Verbündungen, Koalitionen, gegen den jeweils anderen Elternteil stattfinden, das Kind also frei ist, sich mal dem einen, mal dem anderen oder beiden gleichzeitig zuzuwenden.

Das braucht wohlwollendes Zuschauen und Dabei-Sein des einen Elternteils, wenn der andere auf seine Art den Umgang mit dem Kind gestaltet. Die Botschaft der Mutter an das Kind lautet dann: Ich bin auch dabei und finde es toll, wenn der Papa mit dir spielt, dich wickelt, füttert; oder von Seiten des Vaters:

Mir gefällt es, wenn die Mama dich stillt, mit dir redet, dich in den Schlaf wiegt.

Die Mutter in der Triade: Sich einlassen und – loslassen!

Wenn man Schwangere fragt, auf was sie sich am meisten freuen, wenn das Kind da ist, dann kommt oft die Antwort: «Dass mir das Kind so nah sein wird wie sonst kein Mensch. Dass ich es versorgen kann und erkennen kann, was es braucht. Dass ich seine Entwicklung begleiten und erleben kann, wie es wächst und lernt ... usw. Oft steht erst an zweiter Stelle: dass ich zuschauen kann, wie mein Partner das Kind umsorgt, pflegt, erzieht, und ich mich daran freue.

Nach der Geburt ihres Kindes konzentrieren sich die Mütter auf die Aufgabe, die *Bindung zum Kind aufzubauen*. Das ist sehr wichtig, weil die Bedürfnisse des Babys von ihr erkannt werden müssen, sie muss die «Sprache» des Babys lernen, um zum Beispiel zu unterscheiden, wann das Baby gestillt werden will und wann es aus einem anderen Grund weint. Je schneller sie sich in die Äußerungen des Kindes einliest – umso schneller wird sie sich in ihrer mütterlichen Fähigkeit bestätigt wissen und ruhiger und gelassener werden.

Allerdings: Eine gut funktionierende Triade ist immer einem «gleichseitigen Dreieck» ähnlich: Die Abstände der Eltern zum Kind, und das heißt ihre Nähe und Distanz zu ihm, sollen nicht dauerhaft zu unterschiedlich sein. Damit dies gelingt, sollte sich die junge Mutter schon von Anfang an *auch im Loslassen* üben. Damit gibt sie dem Baby die «Erlaubnis», sich auch dem Vater zuzuwenden, und sie schafft Raum für den Vater, seinen Platz im Dreieck einzunehmen. Gleichzeitig erhält auch sie dadurch mehr Freiraum, um für sich selbst zu sorgen und sich von der anstrengenden «Brutpflege» zu erholen.

Worin zeigt sich das Loslassen?

Ein Ratschlag von Hebammen an junge Mütter lautet: «Wenn Ihr Partner sich um das Kind kümmert – binden Sie sich die Hände hinterm Rücken zusammen und kleben Sie sich den Mund zu!» Will sagen: Lassen Sie ihm seine eigene Art, mit dem Baby umzugehen. Immerhin hat er 50 Prozent des Genmaterials beigesteuert, und wenn er so ein Unhold wäre, dass er mit einem Baby nicht einfühlsam umgehen könnte, hätten Sie ihn bestimmt nicht als Vater des Kindes ausgewählt. Sicher hat das auch Grenzen, wenn der junge Vater aus Unkenntnis dann doch den Autositz falsch herum fixiert oder das Baby zu warm oder nicht warm genug anzieht. Aber abgesehen von solchen Vorkommnissen soll er Gelegenheit haben, seine eigene Art des Umgangs mit dem Baby zu entwickeln.

Loslassen der Mutter heißt auch – und das hört sich zunächst recht banal an – schlafen. In den ersten Wochen nach der Geburt leiden Mütter durch das nächtliche Stillen, die Nachwirkungen der Geburt und die zusätzliche Arbeit mit Wickeln und In-den-Schlaf-Wiegen des Babys unter chronischem Schlafmangel. Dennoch scheint es tausend Gründe zu geben, die gegen eine zusätzliche Stunde Schlaf sprechen (sei es mittags, abends oder morgens), selbst wenn eine hilfsbereite Person sich bereit erklärt, nach dem Baby zu schauen. «Ich mache lieber noch schnell die Küche, während das Baby schläft, vielleicht wacht es ja gleich auf und braucht mich!» – «Mein Mann braucht doch seinen Schlaf, der muss morgen bei der Arbeit fit sein!» Mit solchen «Botschaften an sich selbst» verhindert die junge Mutter, dass sie ihrem eigenen Bedürfnis nach Schlaf und Ausruhen nachgehen kann, verstärkt damit ihre «Allein-Zuständigkeit» für das Kind und kann selbst nicht regenerieren. Depressive Verstimmungen nach der Geburt bis hin zu handfesten Depressionen stehen meistens mit einem zu großen Schlafdefizit in Zusammenhang (vgl. dazu A. Dunnewold und D. G. Sanford³⁴).

Auch beim Haushalt und beim Kochen gibt es viele Möglichkeiten loszulassen – nämlich: von zu großen Ansprüchen an Perfektion. Eine junge Mutter erzählte einmal, dass sie im Hausflur einen Staubsauger bereitgestellt hatte, und jeder Besucher war eingeladen, erst mal eine Runde zu saugen. Das ist sicher nicht für jede der richtige Rat – wir wollen jedoch darauf hinweisen, dass es dem Wohlbefinden der jungen Mutter guttut, Hausarbeit und Kochen so einfach wie möglich zu gestalten.

Außerdem: Sobald sich der Stillrhythmus des Kindes etwas eingespielt hat, bekommt die Mutter auch Freiraum außerhalb des Hauses: für einen Spaziergang allein – kräftig ausschreiten und tief Luft holen! – oder für einen kurzen Plausch mit der Nachbarin oder für entspannende Tätigkeiten im Garten. Später wird es möglich, abends mit der Freundin auszugehen, sich wieder einmal beim Stammtisch zu zeigen, Sport zu treiben, sich einen Lesenachmittag zu genehmigen bis hin zum freien Wochenende, um mit einer Freundin wandern zu gehen oder sich im Wellness-Hotel verwöhnen zu lassen.

Warum fällt Müttern das Loslassen oft so schwer?

Vor allem dann, wenn die Mutter sich ihrer «Mütterlichkeit» noch sehr unsicher ist, kann es sein, dass sie zu sehr am Kind «klebt» und zwischen ihr und dem Baby ein zu enges und andere ausschließendes Bündnis oder eine «Koalition» entsteht, die den Vater ausschließt. Vielleicht ist sie selber noch sehr jung oder sie hat eine komplizierte Schwangerschaft und/oder Geburt hinter sich und vertraut daher ihrem Körper und ihrer natürlichen Mütterlichkeit nicht mehr (siehe dazu auch Kapitel 3, S. 45 f.). Aus dieser Unsicherheit heraus betont sie ihre enge Beziehung zum Kind ganz besonders. Ein weiterer Grund kann auch sein, dass die Beziehung zum Vater des Kindes schon in der Schwangerschaft Schaden gelitten hat. Die unbefriedigten Bedürfnisse aus der Partnerschaft überträgt die Mutter dann auf das Kind.

Die unausgesprochene Botschaft der Mutter an das Kind lautet dann nicht: Geh hinaus in die Welt und sei glücklich! Sondern: Bleib bei mir und mache *mich* glücklich!

Ein weiterer Grund für eine zu enge Koalition zwischen Mutter und Kind kann in der Herkunftsfamilie begründet sein. Vielleicht hat es die eigene Mutter schon so gehandhabt, dass sie die Tochter zu stark an sich gebunden hat. Oder auch die Mutter hat schon unter einem nicht zugewandten Partner gelitten und ihre Bedürfnisse auf das Kind übertragen. Oft erleben wir einen solchen Effekt, wenn sich die Eltern der jungen Mutter getrennt hatten, als diese noch ein kleines Kind war, und die Mutter dem getrennten Vater des Kindes den Zugang zum Kind verweigert und/oder die Tochter gegen den Vater aufgebracht hat. Auch eine solche einseitige Vereinnahmung kann auf die nächste Generation Auswirkungen haben.

Eine zu große Nähe zwischen Mutter und Kind kann auch dadurch gefördert werden, dass durch einen Umzug des Paares in der Schwangerschaft die Mutter ihre sozialen Kontakte verloren hat, meist zeitgleich auch die beruflichen Kontakte und die Anerkennung, die mit der beruflichen Tätigkeit verknüpft ist. Dann ist zu befürchten, dass nach der Geburt das Baby alles, was fehlt, ausgleichen muss.

Der Vater in der Triade: Seinen Platz einnehmen – von Anfang an

In den Paartherapien beobachten wir sehr oft folgende Entwicklung nach der Geburt des ersten Kindes: Die jungen Väter hatten sich auf die Zeit nach der Geburt gut vorbereitet. Sie hatten sich für die ersten Tage, manchmal auch sogar für Wochen nach der Geburt freigenommen. Kinderzeit bei ihrem Arbeitgeber zu beanspruchen, war für sie gar keine Frage gewesen. Sobald aber die Frau mit dem Neugeborenen nach Hause kommt, wird widerstandslos der Platz des gleichberechtigten

Elternteils geräumt. Dann degradieren sich Männer, was den Umgang mit dem Kind angeht, allzu bereitwillig zu Assistenten der Frauen.

Das mag mit einem gewissen Dominanzanspruch der Frauen zu tun haben, wie wir oben beschrieben haben – allerdings würde das nicht ausreichen, wenn nicht auch eine Tendenz dazu bei den Männern da wäre, oft auch aus Unsicherheit mit der neuen Situation und/oder aus Bequemlichkeit, der Frau die Entscheidungen zu überlassen. «Sie kennt sich ja schon mit allem aus – warum soll ich mir eine eigene Meinung bilden? Sie hat sich ja schon in der Schwangerschaft so viel damit beschäftigt, wie das Kind gewickelt werden muss, wie man es herumträgt, ob es in Bauchlage oder in Rückenlage schläft ... usw. Ich würde nur alles verkomplizieren!» Solche Väter verlegen sich dann lieber darauf, es so zu machen, wie es sich die Frau vorstellt.

Damit übergeben sie aber gleichzeitig die ganze Verantwortung an die Frau. Die meint nun, dass es auf sie allein ankommt. Zwar gibt dieses Arrangement ihr mehr Kontrolle, sie kann sicher sein, dass der Mann nur ihr verlängerter Arm ist und keine eigenen Ideen mit einbringt – zum Beispiel auch mal vor dem Fernseher mit dem Baby auf dem Bauch ein Nickerchen zu halten, obwohl die Mutter das Baby vor der «Glutze» so lang wie möglich bewahren will. Oder wenn er ein Spielchen mit dem Kleinen beginnt, obwohl die Mutter überzeugt ist, dass es dringend an den Busen muss. Aber wenn er im Hinblick auf eigene Ideen nichts «riskiert», kommt die Gleichwertigkeit von Mutter und Vater in eine gewisse Schieflage. Dadurch kann es dann im Weiteren leicht passieren, dass sich diese Muster verfestigen und die Triade aus den Fugen gerät, weil die Beziehung zwischen Mutter und Kind immer enger wird, während der Vater mehr und mehr außen vor bleibt.

Nun könnte man argumentieren, dass sich das später schon wieder geben wird, wenn das Kind etwas größer ist, nicht mehr so zerbrechlich für die großen Männerhände, wenn man es mit-

nehmen kann und dem Sohn oder der Tochter die Welt zeigen kann: auf dem Spielplatz, beim Wandern, beim Klettern, im Fußballstadion ... usw. Aber Achtung! Man darf nicht unterschätzen, welche Bedeutung der Vater *von Anfang an* hat: Hier werden sehr oft die Weichen auch für seine Beziehung zum Kind in der Zukunft gestellt.

Wir haben es schon aus Sicht des Kindes erläutert: Die Dreiergruppe Vater-Mutter-Kind hat eine, für die Entwicklung des Kindes wichtige und konstruktive Funktion. Der Dritte – der Vater, wenn er als Vater wirklich präsent ist – relativiert die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind und macht sie dadurch flexibler. Es ist also im Interesse der Kinder – nicht nur zur Entlastung der Frau – ganz wichtig, dass Väter sich einmischen, mitmischen, Kontakt aufnehmen und ihre spezifischen Möglichkeiten, mit dem Kind umzugehen, einbringen.

Das aber auch noch aus einem anderen Grund: Väter sind auch unersetzbar für die *Entwicklung einer stabilen Geschlechtsidentität des Kindes* als Mädchen oder Junge.³⁵ Für das Mädchen ist der Vater der erste Mensch des *anderen* Geschlechtes, dem es begegnet und der eine herausgehobene Bedeutung in seiner Geschichte hat. Wie unbefangen und selbstbewusst ein Mädchen sich später als Frau Männern gegenüber fühlen und verhalten wird, das hat viel damit zu tun, ob sie sich als Wesen des anderen Geschlechts für diesen Vater als wertvoll und wichtig erlebt hat oder als unbedeutend oder gar mangelhaft. Wenn durch nicht vorhandene Präsenz des Vaters Resonanz von diesem fehlt, wird dieses Fehlen der Resonanz vom Kind nicht nur als Fehlen, sondern als negative Rückmeldung erlebt. Das Mädchen fühlt sich in seinem Frau-Werden und Frau-Sein dann eher in Frage gestellt als bestätigt.

Für den Jungen wiederum ist der Vater das erste Wesen des *gleichen* Geschlechts. In ihm spiegelt er sich als werdender Mann wider. Von ihm erhält er Nahrung für sein Selbstwertgefühl als heranwachsender Mann, oder aber dieses Selbstwertgefühl

bleibt ohne Nahrung und wird durch Abwesenheit, Kritik oder Ablehnung des Vaters untergraben. Für ein gutes Gefühl zu sich selbst als späterer Mann und Vater ist es für den Jungen entscheidend, ob er seinen Vater als zugewandt, interessiert und liebevoll erlebt hat oder aber als abweisend, fordernd, konkurrierend oder «nicht vorhanden».

An dieser Stelle ist es Zeit zu erwähnen, dass parallel zur jungen Mutter und ihrer Mütterlichkeit auch beim jungen Vater der Begriff Väterlichkeit nicht von Anfang an mit klaren Inhalten gefüllt ist. Auch für ihn beginnt jetzt erst die Ausgestaltung einer neuen Identität mit den dazugehörigen Fragen: Was für ein Vater will ich sein? Welche Werte möchte ich weitergeben? Was habe ich selbst für einen Vater gehabt? Und was will ich im Rückblick ähnlich weiterführen und was auf keinen Fall? Wo Frauen eher zur Überfürsorglichkeit tendieren, haben Männer es oft mit dem tradierten Modell des «distanzierten und vor allem für Strenge und Konsequenz zuständigen Vaters» zu tun. Im Österreichischen Männerbericht 2005 heißt es: «Einerseits wird (*von den Vätern*) die individuelle Gestaltung der väterlichen Rollenvorstellungen unabhängig von gesellschaftlichen Vorbildern betont, andererseits greifen die Väter bei der Charakterisierung ihrer Väterlichkeit auf traditionelle Rollenattribute wie Verlässlichkeit und Verantwortung zurück, bei denen sich Männlichkeit und Väterlichkeit gegenseitig befördern.»³⁶ Diese Attribute erlebten die Väter wiederum von ihren eigenen Vätern am ehesten. «Keiner der Väter beschreibt den eigenen Vater als in Zeiten der frühen Kindheit besonders engagiert, eher distanziert.»³⁷

Männer, die mit ihren Babys kuscheln, die sie baden, füttern, wickeln, könnten sich also weniger männlich vorkommen, wenn sie nicht unterscheiden zwischen ihrer Rolle als Vater und ihrer Rolle als Mann. Wir werden darauf im Zusammenhang mit der Rollenmuster-Beschreibung im 6. Kapitel noch zurückkommen.

Männer geraten auch ins familiäre Abseits, wenn sie sich im Beruf übermäßig engagieren; aus dem Gefühl der Verpflichtung heraus, ab jetzt oder wenigstens für die nächste Zeit die materielle Basis und das Überleben als Familie *allein* sichern zu müssen: «Wer weiß, ob meine Frau je wieder Fuß fassen wird in ihrem Beruf, dann kommt es allein auf mich an» – mit diesem mehr oder weniger bewussten inneren Antreiber verfallen Männer leicht der Haltung, ab jetzt im Beruf «alles» zu geben. Den Arbeitsplatz sichern, die Karrierechance nicht vertun, nicht Nein sagen bei lohnenden Aufträgen, auch wenn das heißt, das Wochenende durchzuarbeiten. Woran es dabei leider oft fehlt, ist die Abstimmung mit der Partnerin. «Ich mache das alles ja nur für die Familie», ist die Ausrede, und wenn dann die Partnerin mit Einwendungen kommt, fühlt er sich allein gelassen in seinem Heldenkampf und verteidigt sich mit Gegenvorwürfen: «Du hast ja keine Ahnung, wie es da draußen zugeht!» Oder noch schlimmer, weil zynisch: «Deine Probleme möchte ich mal haben!» So oder ähnlich kann man sich auch Konflikte zwischen Helen und Matthias, dem eingangs geschilderten Paar, vorstellen. Damit entfernen sich die Welten der beiden voneinander, oder besser gesagt: Er macht sich allein mit seinen Sorgen und Nöten und traut der Frau immer weniger zu, sich in ihn hinein-fühlen zu können, auch wenn sie früher im Beruf durchaus «ihren Mann gestanden hatte.»

Fängt die Frau dann wieder an zu arbeiten, fällt es Männern oft dennoch schwer, aus dem inzwischen eingeschliffenen Muster wieder auszusteigen, sie vorbehaltlos zu unterstützen und den gleichgewichtigen Part an Kinderbetreuung und an Hausarbeit zu übernehmen. «Natürlich unterstütze ich dich», hören Frauen von ihren Partnern in der Phase des Wiedereinstiegs, allerdings viel zu oft mit dem fatalen Zusatz: «solange du das mit den Kindern organisiert bekommst.» Diese innere Verpflichtung, dieser innere Antreiber stammt – ohne dass sich die Männer dessen meist voll bewusst sind – aus dem Erleben ihrer

Kindheitssituation, aus der sie das Verhalten ihres Vaters als Modell verinnerlicht haben und das sie in dieser ähnlichen familiären Situation selber zu kopieren beginnen.

Für Männer, die solchen inneren Druck bei sich bemerken, kann es natürlich sehr hilfreich sein, sich solche «geheimen» Motivationen bewusst zu machen, Hinweise der Frau in diese Richtung ernst zu nehmen, Vertrauen ins Leben zu entwickeln und auf Notwendigkeiten ihrer Lebenssituation «hier und jetzt» stärker zu achten: Im Vordergrund sollte jetzt die Entstehung einer möglichst ausgewogenen Mutter-Vater-Kind-Beziehung stehen. Dann bleibt die Dreierbeziehung, um im Bild des Dreiecks zu bleiben, «gleichzeitig» oder wird es immer wieder, und das Kind wächst im Schutz beider Elternteile auf, was ihm Sicherheit und Geborgenheit vermittelt wie nichts anderes im Leben.

Bündnisse und Ausschluss

Der Ausschluss des Mannes aus der Triade

Die Präsenz des Mannes in der Triade hat aber auch für die Lebendigkeit der Paarbeziehung eine nicht zu unterschätzende Bedeutung. Von Männern, die als Väter nicht vorhanden sind, fühlen sich die Frauen allein gelassen. Sie sehen dann oft die einzige Möglichkeit, noch emotionale Zuwendung zu bekommen, mit dem Kind ein immer ausschließlicheres «Bündnis», eine «Koalition», wie es im Fachjargon heißt, einzugehen, aus der sich der Mann dann ausgeschlossen fühlt. Das untergräbt auch die Partnerliebe. Und außerdem: Im väterlichen Engagement des Mannes für das Kind und in seiner Freude an diesem erlebt die Frau auch ein intensives Ja zu ihr selbst, zu einem Teil von ihr, zum Leben, das sie hervorgebracht hat, und das wiederum inspiriert sehr häufig auch die erotische Liebe, wenn das Paar nicht durch die allgemeine Familiensituation so gestresst ist, dass

dafür keine Energie mehr vorhanden ist. Engagierte Väter sind für ihre Frauen in der Regel auch attraktive Männer. Dass dies so bleibt, dazu trägt auch wesentlich eine «gleichseitige» Triade bei, in der es keine ausschließenden «Koalitionen» gibt.

Der Ausschluss der Mutter aus der Triade

In letzter Zeit begegnen uns allerdings auch hin und wieder Familienkonstellationen, in denen sich die Mutter ausgeschlossen fühlt, weil eine zu enge Koalition zwischen Vater und Kind entstanden ist. Dies ist zwar in der ersten Zeit der jungen Familie viel seltener als eine Koalition zwischen Mutter und Kind mit Ausschluss des Vaters, kommt aber in der heutigen Zeit «moderner Väter» durchaus auch ab und zu vor. Wir bringen ein Beispiel, das uns in der letzten Zeit begegnet ist.

Claudia und Timo waren ein Paar Anfang dreißig. Die beiden hatten sich erst einige Jahre zuvor für ein gemeinsames Kind entschieden, und «es klappte» auf Anhieb. Die kleine Mary mit ihrer drolligen Art bezauberte die beiden von Anfang an. Für beide Partner war es klar, dass sie als Eltern gleichwertig für das Kind sorgen, aber auch einer vollwertigen Berufstätigkeit nachgehen wollten. Sie schafften es, sich von Anfang an die Aufgaben so zu teilen, dass dies auch möglich war.

Timo war es ganz wichtig, sich auch zu Hause beim Kind zu engagieren, und anfangs fühlte sich Claudia dadurch sehr unterstützt und entlastet. Allerdings hatte sie in ihrem Beruf immer wieder konflikthafte Phasen, die sie belasteten. Timo dagegen hatte es da viel leichter, er konnte seinen beruflichen Stress gut bewältigen, er vermochte alle seine Kräfte zu mobilisieren, und die Arbeit erschöpfte ihn nicht, weil er seine Aufgaben so gut bewältigte. So kam er in der Regel gut gelaunt und voller Elan nach Hause, wo er sich dann voll und