

A close-up photograph of a man and a woman kissing. The man has a beard and is smiling. The woman has long dark hair and is also smiling. Several hands are visible, some resting on the couple's heads, suggesting the presence of children. The background is softly blurred, showing an outdoor setting. The overall mood is warm and intimate.

Wie frisch verliebt sehen die beiden aus. Innige Momente wie dieser kommen im trubeligen Familienalltag nicht so oft vor. Doch auch wenn der Alltag dazwischenfunkt, man kann das Verliebtsein wieder aufleben lassen



Eltern werden – Paar bleiben.

Ein Kind bringt unbeschreibliches Glück ins Leben. Aber auch jede Menge Stress. Häufig leidet die Beziehung unter den neuen Prioritäten. Das einfachste Mittel für mehr Liebesglück im Familienalltag? Miteinander reden. Doch das ist leichter gesagt als getan. Wir haben einen Experten gefragt, wie man in der Partnerschaft wieder ins Gespräch kommt

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, DAMIAN RICHTER



Verliebtetes Händchenhalten, intensiver Augenkontakt und vor allem: stundenlange Gespräche. Bei den ersten Dates konnten wir uns mit unserem Partner die Nächte um die Ohren quatschen. Was ist dein Lieblingsfilm? Deine Lieblingsmusik? Wovor hast du Angst? Was sind deine schönsten Erinnerungen? Was, du angelst? Das ist ja superspannend, erzähl mir alles darüber, ich will jedes Detail über Köder und Co. wissen!

Ja, die meisten von uns werden wahre Kommunikationskünstler, wenn wir einen neuen Menschen in unser Leben lassen. Wir löchern unser Gegenüber mit Fragen, die nicht nur Small-Talk-Plattitüden sind, sondern ehrliches Interesse am anderen bekun-

den. Aber warum hören wir im Laufe der Beziehung mit dieser Form der Gespräche auf? Gehen uns die Fragen aus? Oder interessiert uns unser Partner oder unsere Partnerin einfach weniger, je länger wir liiert sind?

Wenn Partnerschaft Gewohnheit wird

„Hier haben wir es mit dem Honeymoon-Effekt zu tun“, erklärt Life-Coach Damian Richter: „Am Anfang sind wir aktiv und wollen ganz bewusst alles über die andere Person erfahren. Wir erfahren dabei jede Menge Glücksgefühle und werden von Dopamin und Endorphinen versorgt. Im Verlauf der Zeit wird der Partner jedoch zu etwas ‚Gewöhnlichem‘.“

Das klingt hart, meint aber nichts anderes, als dass sich der Alltag mit seinen Routinen wiederholt: Alle gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster werden vom aktiv bewussten Erleben in das passiv unbewusste Erleben versch-

ben. „Es ist ähnlich wie beim Autofahren“, erklärt der Experte: „Am Anfang denken wir über Kuppeln, Bremsen, Schalten, Schulterblick noch aktiv und bewusst nach. Nach einer Zeit fahren wir eine Strecke von A nach B und fragen uns danach, wie wir vom Start zum Ziel gekommen sind.“

Das Honeymoon-Gefühl bewahren

Die gesamte Partnerschaft wird also mit der Zeit so selbstverständlich und gewöhnlich wie die morgendliche Fahrt zur Kita? Der Vergleich erscheint fürchterlich. Doch lässt man ihn erst einmal sacken, ist er leider gar nicht mal so abwegig. Trainer Damian Richter rät deshalb: „Wir können den anfänglichen Zauber aufrechterhalten, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, warum





wir uns in unseren Partner verliebt haben und warum wir dankbar sind, dass diese Person ihr Leben mit uns teilt.“

Doch das ist gar nicht so leicht, wenn die Tage erst einmal durch Windelwechseln, Schlafmangel und Kindergeschrei geprägt sind. „Wenn Kinder auf die Welt kommen, verändert sich der Alltag von Paaren radikal“, weiß der Experte aus eigener Erfahrung. „Oft verschiebt sich der Fokus vom ‚wir‘ zum Nachwuchs.“ Das ist eine normale Entwicklung – doch leidet, so der Experte, darunter natürlich das Gefühl von Nähe und Verbindung zum Partner. Sein Rat: „Den Partner und nicht das Kind zur Nummer eins im Leben machen!“

Das Kind nur an Platz zwei positionieren? Das klingt im ersten Moment fast radikal. Doch natürlich steht auch bei diesem Rat das Wohl des Kindes mit im Fokus: „Wenn beide Partner eine starke Verbindung zueinander haben, können sie gemeinsam bestmöglich für den Nachwuchs da sein“, erklärt Richter.

Reden ist Gold, Schweigen bringt nichts

Aber wie schafft man es nun, sich die Liebe für den anderen auch noch nach Jahren des Zusammenlebens ins aktive Bewusstsein zu rufen und sie langfristig aufrechtzuerhalten? „Dafür braucht es Nähe“, sagt der Life-Coach. „Nähe wiederum entsteht durch Verbindung. Und Verbindung entsteht durch Kommunikation und Austausch.“

Kurz gesagt: Redet miteinander! Denn sonst, so der Experte, fehlt schnell das Verständnis füreinander. Dafür gibt er ein einfaches, alltägliches Beispiel: „Der Vater kommt gestresst aus dem



Eltern und die Liebe: drei spannende Fakten

- Je mehr Kinder, desto stabiler die Beziehung: Haben Paare drei oder mehr minderjährige Kinder, lassen sie sich im Verhältnis halb so oft scheiden wie Paare ohne Kinder. (*Bundesamt für Statistik, 2012*)
- Kinder machen glücklich – wenn das Geld reicht: Solange alle Rechnungen problemlos gezahlt werden können, sind Kinder (entgegen zahlreichen Behauptungen) nachweislich ein Happiness-Faktor für Beziehungen. (*National Bureau of Economic Research, 2019*)
- Gleichberechtigung sorgt für besseren Sex: Wenn Elternteile die Kinderbetreuung aufteilen, ist die Zufriedenheit mit Beziehung und Sexleben am größten. Am geringsten ist sie übrigens, wenn die Mutter den Großteil alleine macht. (*Marital and Relationship Survey, 2015*)

Büro. Er ist beim Essen abwesend, in Gedanken noch bei Gesprächen aus dem Arbeitstag. Die Mutter hat das Gefühl, dass er das Essen und ihre Nähe nicht wertschätzt, fühlt sich ungeliebt.“ Die unterschiedlichen Wahrnehmungen lösen Fehlinterpretationen aus, die durch Austausch vermieden werden können.

Gespräche über das eigene Erleben, über Empfindungen und Gedanken sind also der Schlüssel zu glücklichen Partnerschaften. Doch wann im stressigen Elternalltag soll man die noch unterbringen? Brauchen wir tatsächlich wieder Dates, um miteinander zu reden? „Es klingt ungewohnt, und gleichzeitig ist es für den gefühlt immer schneller und lauter werdenden Alltag genau die richtige Lösung“, weiß Damian Richter. Seine Frau und er tun genau das schon seit Jahren: „Wir legen uns gemeinsame Termine. Wir verabreden uns zum Es-

Unser Experte



Damian Richter

... ist Familienvater, Life-Coach, Erfolgstrainer und Autor des Buches „Go! Der Startschuss in dein neues Leben“. Mehr Infos: damian-richter.com

sen, gemeinsam einkaufen zu gehen, ein Projekt durchzusprechen oder einen Film zu sehen. Wir haben immer wieder ‚erste Dates‘. So bleibt die Beziehung lebendig und das Nähe- und Verbindungskonto wird aufgefüllt.“

Räume für die Partnerschaft schaffen

Diese Freiräume für gemeinsame, kinderfreie Zeit sind wichtig: „So wird der Fokus regelmäßig wieder auf die Beziehung als Paar gerichtet“, erklärt Damian Richter. Patchwork-Familien haben die Möglichkeit, gemeinsame kinderfreie Zeit zu haben, wenn die Kinder beim anderen Elternteil sind. Allen anderen Paaren rät der Experte, regelmäßig die Großeltern um Hilfe zu bitten oder einen Babysitter einzuspannen. „So können Eltern ihr ‚Wir-Konto‘ laufend füllen“ – und haben wieder Zeit für lange Gespräche, wie bei den allerersten Dates. Innige Blicke und Händchenhalten inklusive. □

SILKE SCHRÖCKERT →

ANZEIGE



Ist dein Kind bestmöglich geschützt?

Impfungen gehören zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen in den ersten Lebensjahren – auch gegen Meningokokken.



Meningokokken-Erkrankungen können innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich verlaufen. 2018 gab es in Deutschland 295 Fälle.



Babys und Kleinkinder haben das höchste Erkrankungsrisiko. Bei 1 von 5 Fällen kann es zu Folgeschäden wie Narben oder dem Verlust von Gliedmaßen kommen.



Gegen 5 der häufigsten Meningokokken-Gruppen in Deutschland gibt es 3 unterschiedliche Impfungen.



Meningitis bewegt.



Frage deinen Kinder- und Jugendarzt frühzeitig nach dem bestmöglichen Schutz vor Meningokokken. Weitere Infos auch unter www.meningitis-bewegt.de.

33 Fragen für das Date mit deinem Partner

Ein kinderfreier Abend, endlich Zeit zum Reden – aber worüber eigentlich? Hier kommt unser Fragenkatalog für spannende Gespräche zum Neues-Entdecken und Wieder-Verlieben:

Eltern-Alltag

1. Nie wieder Elternabend oder nie wieder Windelwechseln – was wählst du?
2. Welches Produkt oder welche Dienstleistung für Eltern würdest du auf den Markt bringen, wenn du könntest?
3. Ungeachtet der Möglichkeiten: Was würdest du in unserem Alltag ändern, wenn es problemlos ginge?
4. Die Schulpflicht wird abgeschafft! Schicken wir unser Kind trotzdem hin?
5. Du wirst zum Vater des Jahres/zur Mutter des Jahres gewählt. Wem dankst du in deiner Rede?
6. Welche drei Adjektive beschreiben unsere Familie am besten?

Fantasie

7. Du verbringst einen Sommer in einem Ferienhaus für fünf Personen und darfst vier Promis mitnehmen. Welche wählst du und warum?
8. Wäre es dir lieber, alles aussprechen zu müssen, was dir gerade durch den Kopf geht – oder nie wieder reden zu können?
9. Wie alt würdest du dich selbst schätzen, wenn du dein Geburtsjahr nicht kennen würdest?
10. Du bist auserwählt: Ein Alien-Volk macht dich zum Anführer auf seinem Planeten. Wie lautet dein erster Befehl?
11. Du musst für immer in einer Film- oder Serienwelt leben. Welche wählst du?

Werte

12. Welche drei Menschen bewunderst du?
13. Wie viele Menschen gibt es, die dich nicht ausstehen können (und warum)?
14. Was würdest du einem Freund oder einer Freundin nicht verzeihen?

15. Worum beneiden andere dich?
16. Nie wieder Geldsorgen oder nie wieder gesundheitliche Sorgen – was würdest du wählen?
17. Für welches Zitat würdest du gern berühmt werden?

Geld

18. Du bekommst 250 Euro geschenkt – unter der Bedingung, sie sofort auszugeben. Was kaufst du?
19. Würdest du für 500 Euro das Lieblingsstofftier unseres Kindes verkaufen?
20. Wie viel Geld bräuchtest du, um nie wieder über Geld nachzudenken?
21. Alle Freundinnen und Freunde unseres Kindes bekommen plötzlich dreifaches Taschengeld. Was tun wir?
22. Ich brauche 1.000 Euro von unserem gemeinsamen Konto, kann dir aber nicht verraten, wofür. Ist das okay?

Kinder

23. Auf welchen Tag oder welches Ereignis im Leben unseres Kindes freust du dich schon heute?
24. Abgesehen von Krankheit und Unfällen: Was ist deine größte Angst in Bezug auf unser Kind?
25. Was würdest du unserem Kind für ewig verbieten, wenn du es könntest?

26. Was müsste unser Kind tun, um dir das Herz zu brechen?
27. Und womit würde es dir die größte Freude bereiten?

Liebe

28. Welche Eigenschaft an mir liebst du am meisten?
29. Und welche Eigenschaft an dir selbst gefällt dir am besten?
30. Weißt du noch, was du gedacht hast, als du mich das erste Mal gesehen hast?
31. Worauf könntest du eher verzichten: aufs Lieben oder aufs Geliebtwerden?
32. Wie würdest du meinen Charakter beschreiben, wenn du keine Adjektive benutzen darfst?

Die Expertenfrage

33. Was brauchst du von mir, damit du dich auf vollkommene Art und Weise von mir geliebt fühlst?*

* Warum diese Frage? Life-Coach Damian Richter erklärt: „Viele Menschen lieben auf eine Art und Weise, wie sie selbst gerne geliebt werden möchten. Doch damit lieben sie oft am Partner vorbei – und dieser fühlt sich ungeliebt. Ein Beispiel: Seine Sprache der Liebe ist die Zärtlichkeit. Er fühlt sich von ihr geliebt, wenn er in den Arm genommen wird oder beide Hand in Hand die Straße entlanglaufen. Dieses Verhaltensmuster überträgt er auf sie. Er nimmt sie in den Arm und immer wieder ihre Hand. Sie allerdings spricht eine andere Sprache der Liebe. Sie braucht Überraschungen und Geschenke. Seine Art und Weise, sie zu lieben, kommt bei ihr also gar nicht richtig an.“

