



Familie & Erziehung

## **Beratungszentrum Gifhorn**

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41  
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

# **5 Geheimnisse über das Gelingen von Liebesbeziehungen und Elternschaft – Wie aus Liebespaaren gute Eltern werden**

**Carsten Bromann**

**(veröffentlicht: Jahresbericht 2021)**

*„Unreife Liebe sagt: Ich liebe dich, weil ich dich brauche.  
Reife Liebe sagt: Ich brauche dich, weil ich dich liebe.“  
Erich Fromm – „Die Kunst des Liebens“*

Ein regelmäßiger Verkaufsschlager auf dem Elternratgeberbuchmarkt sind Bücher z.B. mit dem Titel „Kinder als Beziehungskiller – Wie Eltern den Familienalltag harmonisch gestalten“. Stimmt diese These, dass Kinder Beziehungskiller sind oder werden können wirklich? Scheitern viele Paarbeziehungen an der Elternschaft? Diese Frage wird der folgende Artikel auf 5 Ebenen beleuchten.

## **1. Die Logik der Liebe: 1 + 1 = 3 – Das gemeinsame Dritte schaffen**

Verliebtsein und Verschmelzung

Wenn sich Paare verlieben gilt zunächst  $1 + 1 = 1$ . In der schönen Zeit der Verliebtheitsphase erleben viele ein Eins-sein miteinander. Das Zusammensein kommt vielen Partner\*innen als eine Verschmelzung vor, in der sie sich als eigenständige Person nicht mehr wahrnehmen oder auch nicht wahrnehmen wollen. Paare blicken oft wehmutsvoll auf diese besondere Zeit des Kennenlernens zurück und wünschen sich diese zurück.

Unterschiede und Gegenübersein

Nach einer Zeit des Kennenlernens ändert sich oft die Logik der Liebe und es gilt:  $1 + 1 = 2$ . Beide Partner nehmen die eigenen Besonderheiten wieder mehr in den Blick und Unterschiede werden stärker wahrgenommen. Diese Zwei-heit kann zu Auseinandersetzungsprozessen führen, in dem Konflikte auftauchen und geklärt werden müssen.

Manche Paare lösen diese ersten Konflikte, die auf Unterschiedlichkeiten beruhen so, dass sie beide Unterschiede nebeneinander bestehen lassen, z.B. indem sie keine gemeinsamen Freundschaften pflegen, sondern getrennte Freundeskreise bestehen bleiben oder, indem sie keine gemeinsamen Hobbys, sondern getrennte Hobbys ausüben. Dieser Umgang mit Unterschieden, in dem man die Unterschiede neben einander stehen lässt, kann eine gute Konfliktlösestrategie sein, sie führt allerdings nicht zum Entwickeln von einvernehmlichen gemeinsamen Lösungen.

### Gemeinsame Identität

Für die meisten Paare kommt nach dieser Auseinandersetzungsphase eine Phase der Logik, die in folgender Formel abgebildet werden kann:  $1 + 1 = 3$ . Aus den wahrgenommenen Unterschieden, entsteht der Wunsch etwas gemeinsames Drittes zu entwickeln, in dem beide mit ihren Persönlichkeiten und Unterschieden vorkommen sollen. Die Entscheidung für Kinder kann ein solcher Prozess ein, in dem Beide nach einer gemeinsamen Identität suchen, wie sie ihre Kinder erziehen wollen. Das gemeinsame Dritte kann aber natürlich auch in einem gemeinsamen Engagement, einem gemeinsamen beruflichen Projekt oder einem ausgeprägten gemeinsamen Hobby bestehen.

**Das erste Geheimnis über das Gelingen von Liebesbeziehung und Elternschaft könnte man so formulieren:**

**Paare sollten verschiedene Formen des Zusammenseins und der Kommunikation entwickeln und leben, von Erlebnissen des Eins-seins über die Freude an Unterschieden und dem Gegenüber-sein bis hin zur Fähigkeit, sich etwas gemeinsames Drittes zu erarbeiten.**

## 2. Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Eine Elternschaft stellt Paare vor die Herausforderung, etwas gemeinsames Drittes zu entwickeln.

Eine Längsschnittstudie von Fthenakis u.a. (2002) ging dieser Frage nach. Paare wurden zunächst vor dem ersten gemeinsamen Kind über ihre Partnerschaft befragt und ein Jahr danach. Das Ergebnis war sehr ernüchternd: 60 % der Paare bewerteten ihre Partnerschaft deutlich verschlechtert. 30 % der Paare gaben an, dass sie die Zufriedenheit in der Partnerschaft nicht verändert hätte und nur 10 % nahmen eine Verbesserung der Partnerschaftszufriedenheit wahr.

Die befragten Paare, bei denen sich die Beziehung verschlechtert hatte, gaben insbesondere eine Zunahme von destruktiven Konflikten an, die zu zirkulären Konfliktspiralen führten, z.B.

in der Form: Je mehr die Frauen die Männer bezüglich der Kindererziehung kritisierten, desto mehr zogen dies sich zurück. Je mehr sich die Männer zurückzogen, umso mehr kritisierten die Frauen.

Aus der Sicht der Paartherapie könnte man diese beginnende Konfliktspirale als eine mangelnde Fähigkeit der Entwicklung einer einvernehmlichen Konfliktlösung betrachten, in der beide Parteien ihre Bedürfnisse einbringen können und daraus etwas gemeinsame Drittes entsteht.

Wie gelingt es allerdings Paaren, dass diese lebensverändernde Herausforderung der Elternschaft, sich nicht auf die Beziehung auswirkt? Diese Paare, bei denen sich die Partnerschaft nach dem ersten Kind nicht veränderte, konnten innerlich die verschiedenen Lebensbereiche gut voneinander trennen. Sie wiesen eine mentale Unterscheidungsfähigkeit zwischen Partnerschaft und Elternschaft auf und waren dadurch nicht so anfällig, dass ihre Paarbeziehung unter der Elternschaft leidet.

Partnerschaften, die sich sogar verbesserten, zeichneten sich dadurch aus, dass Paare es sehr leicht hatten, eine gemeinsame Aufgabe gut einvernehmlich zu bewältigen

**Das zweite Geheimnis über das Gelingen von Liebesbeziehung und Elternschaft lautet also:**

**Junge Eltern sollten sich Inseln der Liebe im Alltag schaffen, damit ihre Liebesbeziehung unabhängig von der Elternschaft bestehen kann.**

### **3. Co-Parenting als Elternschaftsmodell entwickeln**

Paare, die Eltern werden, wollen i.d.R. eine gemeinsame Elternverantwortung praktizieren, bei der beide Eltern gleiche Anteile an der Kinderbetreuung, aber auch in der Kindererziehung wahrnehmen. Co-Parenting oder Elternallianz ist das Ziel, dass die Paare anstreben. Es bedeutet, dass sie ihr Kind gemeinsam erziehen, sich über Erziehungsziele und Erziehungsstile gemeinsam abstimmen, sich gegenseitig unterstützen und nicht ihre erzieherischen Handlungen gegenseitig untergraben. Beide Eltern müssen dazu in die Rolle der Mutterschaft oder Vaterschaft gut hineinfinden, Freude und Zufriedenheit im Kontakt mit den Kindern entwickeln und sich eigener Werte und Vorstellungen über den Umgang mit Kindern bewusst werden. Beide Partner sind dann herausgefordert, aus diesen eigenen oftmals biographisch geprägten Überzeugungen und Werten über Erziehungsfragen, gemeinsame Ziele zu entwickeln und einvernehmliche Kompromisse zu finden, wie beide Erziehungshaltungen miteinander verbunden werden können.

Das partnerschaftliche Modell des Co-Parentings müssen sich dabei viele Menschen erst mühsam erarbeiten, da diese gleichwertige Form der gemeinsamen Verantwortung noch

nicht so tief in unserer Kultur verankert ist, sondern oftmals eher hierarchische Strukturen vorherrschen. Das hierarchische Modell folgt eher einer Macht- und Durchsetzungslogik, bei der sich immer nur einer durchsetzen kann und der andere nachgibt. Die einvernehmliche Lösungslogik hingegen, die für ein partnerschaftliches Co-Parenting notwendig ist, geht eher von einer sowohl-als-auch-Logik aus, bei der es Win-Win-Lösungen gibt, bei denen mehrere Bedürfnisse und Vorstellungen vereinbar sind.

**Das dritte Geheimnis lautet:**

**Wenn Elternschaft gelingen soll, müssen Paare eine partnerschaftliche Elternidentität entwickeln, bei denen ihre jeweiligen tief in der eigenen Biographie verwurzelten Werte und Erziehungshaltungen zu einem gemeinsamen Dritten zusammengeführt werden.**

#### **4. Bindungspartnerschaften eingehen**

Aus einem bindungspsychologischen Verständnis von Partnerschaften geht man davon aus, dass jeder Paarkonflikt ein Hinweis auf eine Bindungsunterbrechung darstellt. Wenn man mit diesem Verständnis an Paarkonflikte herangeht, wird man hinter den Paarkonflikten die Bindungsbedürfnisse aufspüren und darüber sprechen, wie die Paare, sich wechselseitig Ihre Bindungsbedürfnisse erfüllen können.

Menschen können auf sehr unterschiedliche Weise Zuwendung und Sicherheit in Beziehungen gebrauchen, um sich wohl zu fühlen. Meistens wählen Menschen sich Partner aus, die auf eine bestimmte Weise, ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben. So wählt sich vielleicht eine Frau einen Partner, der eher zurückhaltend und zuverlässig ist, da sie besonders Beständigkeit und Dauerhaftigkeit in einer Beziehung braucht, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Ein Mann wählt vielleicht eine temperamentvolle Partnerin, die ihm offen und emotional direkt ihre Zuwendung zeigt, da er die emotionale Zuwendung besonders braucht, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Wenn beide Partner diese jeweiligen Bindungsbedürfnisse kennen und darauf eingehen, entsteht eine bindungssichere Beziehung. Partner wissen allerdings manchmal nicht voneinander, auf welche Weise sie die Bindungssicherheit brauchen, dann können Paarkonflikte daraus entstehen.

In der Erziehung von Kindern haben sich inzwischen Bindungskonzepte auch weitestgehend durchgesetzt. Die jeweiligen Erziehungsstile von Eltern lassen sich auf Grund des jeweils zu Grunde liegenden Bindungsstils gut verstehen. Wenn zwei Eltern eine gemeinsame Elternschaft entwickeln wollen, ist es sehr hilfreich, wenn sie von sich und von ihrem Partner wissen, wie er oder sie Bindung herstellt. Erziehungskonflikte zwischen Elternpaaren lassen sich oftmals zurückführen auf die unterschiedlichen Bindungskonzepte, die jedes Elternteil

aus der eigenen Biografie heraus entwickelt hat.

Wenn ein Vater beispielsweise die Meinung vertritt, dass ein Kind mit 1 Jahr in jedem Fall alleine einschlafen können muss, dann folgt diese Idee möglicherweise einem Bindungskonzept, bei dem man selbst für seine Bedürfnisse eintritt und die Erfüllung seiner Bedürfnisse selbst zuständig ist und niemand anderen dafür braucht. Diese Idee entspricht einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil. Wenn eine Mutter beispielsweise die Meinung vertritt, dass es für ein Kind sehr gut ist, wenn es immer seine Gefühle ausleben kann und z.B. bei Wutanfällen wenig Grenzen für wichtig erachtet, dann kann dahinter ein unsicher-ambivalenter Bindungsstil verborgen sein, bei dem man durch Gefühlsausbrüche versucht, eine Verbindung zum anderen herzustellen. Die beiden Beispiele können verdeutlichen, dass es für Eltern-Paare gut ist, wenn sie vertieft über Erziehungsvorstellungen und die dahinterliegenden Bindungskonzepte sprechen, damit sie sich wechselseitig verstehen und einen gemeinsamen Weg finden können.

**Das vierte Geheimnis lautet:**

**Partner gehen Bindungspartnerschaften ein, in denen es u.a. darum geht, dass sie sich wechselseitig ihre Bindungsbedürfnisse erfüllen und sich Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Die jeweiligen Bindungsstile der Eltern sind für das Verstehen von Erziehungskonflikten und das Entwickeln einer gemeinsamen Elternschaft zwischen dem Elternpaar sehr wichtig.**

## **5. Entwicklungsbegleiter – Herausforderung und Unterstützung füreinander sein**

Die meisten Paarberater sind sich einig, dass die Partnerwahl nach einem bestimmten verborgenen Motiv vollzogen wird, dass so lautet: Wir suchen uns Partner\*innen aus, die uns helfen sollen, uns weiterzuentwickeln und eine biografische Wunde zu überwinden.

Um diese These zu erklären, kann das folgende kurze Fallbeispiel dienen:

Ein Mann, der als Einzelkind aufgewachsen ist und wenig soziale Kontakte in seiner Kindheit pflegte, sucht sich eine Frau, die sehr aufgeschlossen und kontaktfreudig ist. Sie organisiert für die Partnerschaft und Familie viele Sozialkontakte, so dass er seine eigene Unsicherheit in Beziehungen nicht weiterentwickeln muss, sondern seine Frau ihm dies abnimmt. Diese Frau kommt aus einer Familie, in der es nie um sie ging. Ihre Eltern waren mit der Arbeit so beschäftigt, dass sie nie im Mittelpunkt stehen konnte und sich danach sehnt, dass endlich einmal jemand nur für sie da ist. Ihr Mann, den sie sich für die Erfüllung dieses Bedürfnisses ausgesucht hat, erfüllt diesen Wunsch, da er wenig Bedürfnisse außerhalb der Partnerschaft äußert. Beide ergänzen sich scheinbar. Aus der Paarberatung ist allerdings

bekannt, dass ein solch wechselseitiges Ausgleichen von biografischen Wunden nicht dauerhaft funktioniert. Das beschriebene Paar kam in die Paarberatung, da er sich von ihr total dominiert fühlt und sie sich über seine Anhänglichkeit und fehlende Initiative beklagt. In der Beratung konnte verdeutlicht werden, wie eine entwicklungsorientierte Partnerschaft aussehen könnte, in der der eine die Schwächen und Wunden des anderen nicht einfach ausgleicht, sondern ihn darin unterstützt, dass sich jeder Partner bei seinem Thema weiterentwickelt.

Die entwicklungsorientierte Frage an den Mann lautete: Was braucht er von seiner Frau, damit er seine Unsicherheit in Beziehungen überwinden kann? Darauf antwortete er, dass sie ihm mehr Raum bei gemeinsamen Gesprächen lassen sollte und ihn ermutigen könnte, sich eigenständige Freunde zu suchen.

Die Entwicklungsfrage an die Frau lautete: Was brauchen Sie von Ihrem Mann, damit Ihre Sehnsucht nach Geliebt- und Umsorgtwerden nicht nur in der Form gestillt wird, in dem er immer mit seiner ganzen Aufmerksamkeit für sie da ist? Die Frau sagte, dass sie über einen regelmäßigen Körperkontakt eine Sicherheit entwickeln könnte, dass sie Geliebt wird und dadurch nicht immer im Mittelpunkt stehen müsste. Beide verabredeten, dass sie sich täglich einmal umarmen und sich so lange umarmen, bis beide im gleichen Atemzug atmen.

Friedericke von Tiedemann, eine bekannte deutsche Paartherapeutin hat diesen Zusammenhang einmal so ausgedrückt: Wir wünschen uns in Partnerschaften einen milden Blick unseres Partners auf die eigenen Wunden.

Auch dieser Aspekt der Entwicklungsbegleitung betrifft die Paarebene und zugleich die Elternebene. In dem Fallbeispiel ist die Paarebene deutlich geworden. Aber auch bei Erziehungsfragen kommen die Eltern jeweils in Kontakt mit ihren eigenen biografischen Wunden. Der Mann in dem obigen Beispiel hatte auch mit seinen Kindern einen Konflikt mit ihnen, in einen echten und direkten Kontakt zu kommen, der sich aus der Unsicherheit, die aus seiner eigenen Kindheit herrührte, begründete. Die Frau in dem Beispiel hingegen hatte mit ihren Kindern ähnliche Themen, wie mit ihrem Ehemann, dass sie zu sehr präsent im Leben ihrer Kinder sein wollte und die Kinder in ihrer Entwicklung ihrer Selbstsicherheit und Selbstständigkeit einschränkte.

**Das fünfte Geheimnis lautet:**

**Partner\*innen sind wechselseitige Entwicklungspartner\*innen füreinander, die mit einem milden Blick auf die gegenseitigen biografischen Wunden schauen und sich herausfordern und unterstützen, ihre eigene Wunde zu überwinden.**

Dieser Text sollte verdeutlichen, dass sowohl in der Paarberatung wie auch in der Elternberatung ähnliche Themen anklingen, die Paare für eine gelingende Liebesbeziehung und Eltern für eine gelingende gemeinsame Elternschaft auflösen sollten, so dass eine Integration von Paar- und Elternberatung an vielen Stellen sinnvoll ist.

**Literatur:**

Bromann, C. (2020): Eltern-Paare gut beraten. Weinheim. Beltz

Fromm, E. (1980): Die Kunst des Liebens. Frankfurt. Ullstein

Fthenakis, W.E. u.a. (2002): Paare werden Eltern – Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie. Opladen. Leske & Budrich