



Wird aus einer Zweierkiste eine Dreierbeziehung, ist vonseiten der beteiligten Erwachsenen viel Taktgefühl gefragt Foto: Ute Grabowsky/photothek.net

# Aushandeln will gelernt sein

**BEZIEHUNG** Mit der Geburt eines Kindes platzen häufig romantische Vorstellungen von Partnerschaft – und Streit ist die Folge. Doch es gibt Wege, Konflikten vorzubeugen

VON JANET WEISHART

Abends entlädt sich die Anspannung: Er ist Arzt und gerade vom Schichtdienst nach Hause gekommen. Sie ist Rechtsanwältin im Mutterschutz und hat soeben den fünf Monate alten gemeinsamen Sohn ins Bettchen gesungen. Nun beginnt der Streit darüber, wer wohl müder sei. Wie so oft.

Das Beispiel, das die Berliner Paartherapeutin Nadja von Saldern schildert, steht für eine Situation nach der Geburt, die viele erleben: „Die Partnerschaft steht auf dem Prüfstand“. Denn das Neugeborene zieht alle Aufmerksamkeit auf sich, während die Partner weniger miteinander sprechen und ohnehin kaum mehr Zeit füreinander haben. An das Papa- und Mama-Dasein müssen sich beide erst mal gewöhnen. Auch Bettina Strehlau, Psychologin, Hebamme und systemische Paartherapeutin aus Berlin-Pankow, sagt aus Erfahrung: „Kinder sind häufig eher paartrennend als verbindend.“

Eine Studie der University of Denver bestätigt dies. Etwa 90 Prozent der Paare sind demnach nach der Geburt des ersten Kindes mit der Ehe zunächst weniger zufrieden als zuvor. Und im Unterschied zu den 70er Jahren geraten Paare heute häufiger in schwere Krisen. Laut Psychologin Strehlau liege das auch daran, dass Paare aufgrund ihrer

Erfahrungen in unserer weitgehend stabilen Gesellschaft verinnerlicht haben, dass „das Leben planbar“ ist. „Nach der Geburt erlebe ich Paare dann oft wie im Schock.“ Denn jedes Baby habe eine eigene Persönlichkeit und sei eben nicht planbar.

Paartherapeutin von Saldern beobachtet in ihren Praxen in Berlin-Charlottenburg und Potsdam bei KlientInnen gelegentlich, „dass sich ‚das Ich‘ eines oder beider Partner nach der Ge-

## Nur wer die Individualität des anderen anerkennt, hat eine Chance als Paar

PSYCHOLOGIN BETTINA STREHLAU

burt auflöst.“ Das heißt: Die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr erfragt. Daraus resultieren Stress oder Trauer. „Unbewusst wird dafür ein Schuldiger gesucht.“

Oft wird diese Rolle dann dem Partner zugewiesen, weil er einem am nächsten steht. Saldern, dreifache Mutter, Mediatorin mit Jura-Abschluss und Sexualtherapeutin, versucht Paaren darum klarzumachen: „Es ist normal, was Sie durchmachen.“ Aber es sei in solchen Fällen viel Taktgefühl gefragt: „Die Paarbeziehung ist wie ein rohes Ei. Sie zerbricht schnell,

muss gepflegt werden.“ Natürlich schauen Therapeuten dabei auf die spezifische Paar-Konstellation, auf die Eltern-Kind-Ebene, auf persönliche Probleme und die Familiengeschichte. Schwierig sei, sagt Psychologin Strehlau, dass das Kinderkriegen heute generell „von großer Naivität und überdimensionalen Wünschen“ geprägt sei, von Ansprüchen, „die oft nicht haltbar sind“. Schwangere gingen zum Schwangerschafts-yoga, werdende Väter zur Geburtsvorbereitung. Alles werde unternommen, damit „bloß alles gut wird“.

Dann kommt häufig die Enttäuschung. Strehlau möchte Eltern helfen, sich von dem hohen Anspruch zu verabschieden und mehr nach dem Motto zu richten: „Schauen wir mal, was auf uns zukommt.“ Denn ein Kind sei „kein Kochrezept“. Sie fragt Paare in der Krise zunächst: Was für Vorstellungen haben Sie von ihrem jeweiligen Partner? Welche Wünsche an ihn? Denn diese haben viele Menschen für sich selbst oft nur unzureichend formuliert. „Ich sehe die Partnerschaft als eine Art Heißluftballon, und in der Therapie ergründen wir gemeinsam, wie er bei jedem Paar gefüllt ist.“

Therapeuten schätzen, dass fast drei Viertel der Paare, die nach der Geburt in eine Beratung kommen, in Beziehungskrisen geraten sind. Darum sei es wichtig, so Strehlau, sich

nicht erst „kurz vor 12“ Hilfe zu holen, auch wenn das verständlich sei. Ein Aufschaukeln der Konflikte lasse sich womöglich verhindern, wenn rechtzeitig Kommunikationskompetenzen erlernt werden. Offen über Ängste, Bedürfnisse oder Sexualität reden zu können, ohne vom anderen verbal weggebügelt zu werden, und gemeinsam nach Kompromissen zu suchen sei wichtig.

Auch Paartherapeutin Nadja von Saldern betont, dass Paare, die zusammenbleiben wollen, lernen müssen, sich als Team zu verstehen. Eine ihrer Regeln im Krisenfall lautet darum: sich dem anderen mindestens zehn Minuten täglich zu widmen, Gefühle auszutauschen, zu fragen: „Wie geht es dir? Und wie mir?“ Dann könne sich auch Intimität wieder entwickeln und wachsen.

Laut Psychologin Strehlau ist dafür allerdings unumgänglich, „sich in den Partner hineinzuversetzen“. Nur wer die Individualität des anderen „anerkennt, hat eine Chance als Paar“. Auch ein „Sich-Weiter-Verabreden“ hält sie für sinnvoll – egal ob zum Essen oder ins Kino. Zudem sollte jedem klar sein: Traditionelle Rollen wollen sowohl Frauen wie Männer nach der Geburt in der Regel nur noch zeitlich begrenzt einnehmen. Das Aushandeln des Gebens, Nehmens und Verzichtens will gelernt und gelebt sein.

## Tage der Geburt

**AUFKLÄRUNG** Für ein selbstbestimmtes Gebären

Über 10.000 Kaiserschnitte wurden nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 2014 in Berlin vorgenommen. Mit 28,1 Prozent aller Geburten liegt die Stadt im bundesweiten Vergleich damit zwar leicht unter dem Durchschnitt, aber immer noch deutlich höher, als die WHO als medizinisch notwendig erachtet. Einrichtungen der Geburtshilfe setzen dieser Entwicklung die „Tage der Geburt“ entgegen – mit Veranstaltungen, die über Sinn und Vorteile natürlichen Gebärens aufklären. Los ging's gestern dort, wo die Geburtshausbewegung in Deutschland ihren Anfang nahm: im Geburtshaus Charlottenburg. Heute geht es ab 11 Uhr mit Ausstellung und Debatten im Familienberatungszentrum Balance, Mauritiuskirchstr. 3, weiter. Zum Abschluss am Sonntag gibt es im Kino Babylon-Mitte ab 12 Uhr Filme und Gespräche zum Thema.

## 25-mal so hohe Gefährdung

**ARMUT** Schwangerschaft bleibt Gesundheitsrisiko

In den ärmsten Ländern stirbt jede 260. Frau an den Folgen einer Schwangerschaft oder Geburt. Das sind etwa 25-mal so viele wie in den Industriestaaten. Das Sterberisiko von Säuglingen ist 13-mal so hoch: Jeder 16. Säugling in den ärmsten Ländern erlebt seinen ersten Geburtstag nicht. Das geht aus dem Datenreport 2015 hervor, den die Stiftung Weltbevölkerung im August veröffentlicht hat. Zu den ärmsten Ländern der Welt zählen 48 Staaten in Afrika südlich der Sahara, Asien und der Karibik. Erfreulich ist laut Stiftung Weltbevölkerung zumindest, dass die Müttersterblichkeit seit 1990 weltweit um etwa die Hälfte gesunken sei. Das sei aber noch weit vom Ziel der internationalen Gemeinschaft entfernt, die Müttersterblichkeit bis 2015 um drei Viertel zu senken. Regierungen müssten sich daher vor allem stärker für eine bessere Gesundheitsversorgung und Gleichberechtigung engagieren.

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

### Wir begleiten auf dem Weg ins Leben

natürlich, sicher und familiennah in Deutschlands geburtenstärkstem Krankenhaus [www.sjk.de](http://www.sjk.de)

Geburtshaus Charlottenburg

### Wir brauchen Hebammen!

Seit 28 Jahren leisten wir Geburtshilfe: natürlich - sicher

Damit das so bleiben kann und wir - und mit uns alle anderen Geburtshäuser - den ungebrochenen Wunsch der Frauen und Paare nach einer Geburt in 1:1 Betreuung erfüllen können, braucht unser Beruf eine Perspektive über 2016 hinaus.

Spandauer Damm 130 (Gelände DRK-Kliniken | Westend) [www.geburtshaus-berlin.de](http://www.geburtshaus-berlin.de) Tel: 030 / 325 68 09

**BIO COMPANY**<sup>®</sup>

Die natürlichen Supermärkte

Mit Blick aufs Meer  
Homemade Bagel Deluxe

In Kooperation mit **Biopolar**

[www.biocompany.de](http://www.biocompany.de)

## Genetisch vorbestimmt?

**STUDIE** Dick bleibt dick: Wer glaubt, Übergewicht sei angeboren, lebt im Durchschnitt weniger gesund

Die Ursachen von Dickleibigkeit sind vielfältig. Ernährungsgeohnheiten zählen dazu ebenso wie ein Mangel an körperlicher Bewegung und psychische Faktoren. Auch Erbanlagen beeinflussen das Körpergewicht. Doch obwohl die genetische Disposition nur ein Faktor unter vielen für Krankheiten wie Fettsucht ist, halten sie immer noch viele für ausschlaggebend.

Das kann für das Verhalten Betroffener fatale Folgen haben, wie eine neue Studie aus

den USA nahelegt, welche die Psychologen Mike Parent und Jessica Alquist von der Texas Tech University in Lubbock im Fachzeitschrift *Health Education and Behavior* veröffentlicht haben. Demnach ernähren sich Menschen in dem Glauben, ihr Übergewicht sei angeboren, nicht nur weniger gesund, sondern sie treiben auch weniger Sport.

Vor allem ältere Menschen würden auf Bewegung verzichten, während jüngere häufiger

ger zu ungesundem Essen griffen. Die Autoren der Studie, für die 4.200 männliche und 4.700 weibliche Probanden interviewt wurden, verweisen auf die Bedeutung einer besseren Beratung Betroffener: Psychologen, Ernährungsberater und Mediziner sollten deutlicher darauf hinweisen, dass sie ihr Gewicht durchaus beeinflussen können, sei es durch eine Umstellung der Ernährung, sei es durch mehr sportliche Aktivitäten.

Auch hierzulande steigt der Anteil Übergewichtiger an der Gesamtbevölkerung seit Jahren. Nach den Daten des Mikrozensus von 2013 ist Mecklenburg-Vorpommern im bundesweiten Vergleich Spitzenreiter. In dem nordöstlichen Bundesland gelten nach den Kriterien des Body-Mass-Index (BMI) fast zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung als übergewichtig, davon knapp 40 Prozent als „leicht“ und 20 Prozent als „stark“ übergewichtig. **OS**