

Eltern werden, Paar bleiben!

Wenn das Baby erst mal auf der Welt ist, verändert sich ihr Leben als Paar wirklich grundlegend. Ihr Baby braucht rund um die Uhr ihre Aufmerksamkeit und Betreuung - außer es schläft gerade. Das ist völlig normal und natürlich, aber für sie als Eltern ist das eine große Veränderung und Herausforderung.

Dazu kommt auch noch, dass ihr Partner merkt, dass sie als Mutter eine ganz besondere Beziehung zu ihrem Kind haben, da sie ihr Kind zehn Monate ausgetragen haben, es stillen und natürlich mehr Zeit als der Vater mit dem Kind verbringen. Dadurch kann es zur Eifersucht des Vaters auf das gemeinsame Kind kommen. Ihr Kind wird von vorn bis hinten bemuttert und ihr Mann bleibt für eine Weile mit seinen Bedürfnissen auf der Strecke!

Wie kann es dennoch funktionieren, in einer harmonischen Paarbeziehung zu bleiben?

Beschränken Sie die Kommunikation in der Beziehung nicht nur auf „funktionelles Reden“. Das bedeutet, man soll nicht nur über Aufgabenverteilung (*„Bringst Du bitte den Müll raus“* oder *„Kannst Du schnell in die Apotheke fahren...“*, *„die Waschmaschine gehört noch eingeschaltet“*, usw.), nüchterne Fakten und Organisatorisches in der Beziehung reden.

Sondern: Reden sie über ihre Gefühle! Wie geht es ihnen und ihrem Partner in der jetzigen Situation. Wo steht ihr Partner gerade in seiner Gefühlswelt. Läuft ihr Partner manchmal mit einem ärgerlichen oder traurigen Gesichtsausdruck herum, hinterfragen sie diese Empfindung bei ihrem Mann. Nehmen sie diese Körpersprache nicht persönlich, denn es kann ja auch sein, dass es in der Arbeit gerade Schwierigkeiten gab. Interpretieren sie nicht alle Gefühlsregungen wie Angst, Wut oder Zorn gleich so, dass in der Beziehung oder sogar mit ihnen etwas nicht stimmt, sondern fragen sie einfach nach, was los war oder ist. Durch das Hinterfragen kann man viele Konflikte vermeiden!

.....

NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .

Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com