



**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

NINA GRIMM

Familienpsychologin

WIE IHR EUCH **NICHT** UMBRINGT, *wenn ihr Eltern seid*

*10 Fehler, die Eltern-Paare begehen —
und wie ihr sie vermeiden könnt*

GU

DIE 10 HÄUFIGSTEN FEHLER VON ELTERNPAAREN –

und wo ihr im Buch Hilfe findet:

Fehler 1: Die schockierende Vorbereitungsücke

Wir sind unvorbereitet auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben mit Kind — ab Seite 19

Fehler 2: Die eierlegende Wollmilchsau

Wir haben unrealistische oder überzogene Ansprüche an den Partner oder die Partnerin — ab Seite 28

Fehler 3: Ein Sesselpups auf die Liebe

Wir kümmern uns zu wenig um die Beziehung — ab Seite 37

Fehler 4: Fingerpointing

Wir suchen die Schuld zu oft beim anderen — ab Seite 48

Fehler 5: Horror-Scheuklappen

Unser Bewusstseinsfilter ist auf „negativ“ gepolt — ab Seite 56

Fehler 6: Kaffeesatz lesen

Wir denken, unser:e Partner:in müsste uns wortlos verstehen — und wir sie oder ihn — ab Seite 64

Fehler 7: Wasch mich, aber mach mich nicht nass

Wir glauben, der andere müsste sich erst ändern, damit sich die Beziehung verbessert — ab Seite 72

Fehler 8: Über Socken streiten

Wir arbeiten uns an Kleinigkeiten ab und übersehen das, was wichtig wäre — ab Seite 83

Fehler 9: Nicht streiten

Wir streiten zu wenig und sprechen nicht aus, was uns stört — ab Seite 99

Fehler 10: Zu wenig Sex

Wir schenken einander zu wenig Momente, in denen wir auch körperlich unsere Verbundenheit erfahren dürfen — ab Seite 105

Für Conrad.

*Danke, dass du mit mir stehen geblieben bist,
um mit mir gemeinsam Licht in die dunkelsten Stunden zu bringen.
Ich bin voller Vorfreude und Dankbarkeit dafür, mit dir weiterzugehen!*

INHALT

Vorwort	4
Epilog	6
Beziehungskrise: Kind!	10
Zehn Fehler, mit denen ihr eure Beziehung garantiert in den Sand setzt – und was ihr dagegen tun könnt	18
Fehler 1: Die schockierende Vorbereitungslücke	19
Fehler 2: Die eierlegende Wollmilchsau	28
Fehler 3: Ein Sesselpups auf die Liebe	37
Fehler 4: Fingerpointing	48
Fehler 5: Horror-Scheuklappen	56
Fehler 6: Kaffeesatz lesen	64
Fehler 7: Wasch mich, aber mach mich nicht nass	72
Fehler 8: Über Socken streiten	83
Fehler 9: Nicht streiten	99
Fehler 10: Zu wenig Sex	105
Psycho-logisch erklärt	114
Vier Säulen einer glücklichen Beziehung	115
Lösbare und dynamische Konflikte	140
Eskalationen vorbeugen und durchbrechen	148
Prävention	149
Deeskalation	169
Wenn die Kinder darunter leiden	178
Was Streit mit unseren Kindern macht	179
Die häufigsten Konfliktpunkte und wie ihr sie lösen könnt	190
Konfliktpunkt Erziehung	191
Konfliktpunkt Haushalt	199
Konfliktpunkt Schwiegereltern	207
Konfliktpunkt Nähe und Intimität	212
Konfliktpunkt Finanzen	218
Konfliktpunkt (Frei-)Zeit	224
... und wenn sie nicht gestorben sind, dann streiten sie noch heute	231
Quellen	238
Impressum	240

BEZIEHUNGSKRISE KIND!

Wenn wir Eltern werden, haben wir *alle* so gewisse Vorstellungen. Die allermeisten davon sind romantisch verzerrt: du und ich, ich und du – und eine verkörperte Liebe! Wir sehen uns innig Händchen haltend den Kinderwagen in den Sonnenuntergang schieben. Uns tief in die Augen schauen, nachdem uns der wohlige Geruch des Babyköpfchens in die Nase gestiegen ist. Voller Dankbarkeit für dieses Wunder, das durch uns in die Welt gekommen ist.

Und natürlich gehen wir davon aus, dass wir unser Leben weiterleben. Schließlich ist ein Kind keine Krankheit. Wir werden selbstverständlich einfach weiterhin all die Dinge machen, die wir heute tun, nur eben in Begleitung eines zauberhaften Engels. Am Anfang schlafen Kinder ja eh nur. Und dann, na, dann machen wir irgendwann zusammen Fahrradtouren, gehen Ski fahren, in Museen, auf Reisen – unternehmen all die Dinge, die wir jetzt auch schon gerne machen. Nur fortan eben täglich in unserer Liebe bestärkt, dank des Wunders in unserem Leben – halb ich, halb du. Ruckedigu. Aus im Nu!

Ziemlich schnell stellen wir nämlich fest, dass wir nach der Geburt erst mal gar NICHTS mehr machen können. Als Frau direkt nach der Geburt noch nicht mal mehr laufen. Dafür muss der Mann erst mal umso mehr rennen. Kalter Kaffee ist unser täglich Brot und nicht mal mehr die Grundbedürfnisse wie beispielsweise eine warme Mahlzeit sind zuverlässig gestillt. Die Nerven liegen blank, die Windelberge stapeln sich, an Schlaf mangelt es chronisch, so wie eigentlich an allem, was Spaß und uns selbst mal ausgemacht hat. Das führt dann meistens innerhalb des ersten Babyjahres ziemlich schnell zu der Erkenntnis: aus der Traum! Hin zu: Scheiße noch mal! – Nicht selten im wortwörtlichen Sinn ...

Okay, fairerweise muss an der Stelle schon auch gesagt werden: Conrad und ich *hatten* diese Momente. Wir hatten diese Momente der Glückseligkeit. Der Dankbarkeit. Und der Liebe. Die waren da.

So etwa einmal im Quartal. Der Rest der Zeit war einfach nur sch*ß-anstrengend und wir beide komplett am Limit. Und natürlich war dann da auch keine Zeit, geschweige denn Kraft für Romantik, wenn man schon seit 18 Stunden wach ist, dreimal angekotzt wurde, es noch nicht mal geschafft hat, zu duschen oder warm zu essen ...

KIND DA, BEZIEHUNG AUS?

In den allermeisten frischgebackenen Familien dreht sich am Anfang (fast) alles um das Baby. So war das bei uns und auch bei vielen anderen Paaren um mich rum. Und da ich ein Mensch bin, der es immer ganz genau wissen will, entschloss ich mich, im Rahmen der Buchrecherche eine eigene Studie mit Elternpaaren durchzuführen. Um bisher gefühlte Wahrheiten zu untermauern. Und auch um Daten zu sammeln, zu denen ich in den gängigen Wissenschaftsdatenbanken schlichtweg keine guten oder aktuellen Zahlen gefunden habe. Über 1000 Elternpaare haben an meiner Studie teilgenommen und ich werde mich im Verlauf des Buches immer wieder auf deren Aussagen und die Ergebnisse beziehen.

Zurück zum Thema: 98,8 Prozent der Eltern gaben an, dass der Hauptfokus im ersten Jahr auf dem Baby lag. Bei so viel Babyfokus liegt nahe, dass die Paarbeziehung erst mal in den Hintergrund rutscht. Ebenfalls durch die Studie bestätigt wurde die Tendenz, dass sich Eltern dabei jeweils selbst aus den Augen verlieren: Sie brennen aus, sind nur noch gestresst und haben das Gefühl, sich selbst verloren zu haben. Deswegen zeigt sich nach dem anstrengenden ersten Babyjahr sehr oft die Tendenz, sich zuallererst mal wieder um sich selbst zu kümmern. Meistens lösen junge Elternpaare das, indem sie sich die Klinke in die Hand geben und das Kind in abwechselnden Schichten betreuen, damit jede:r wieder ein Stück weit ins eigene Leben zurückfinden kann.

So weit, so gut. Meistens ist es *dann* aber *auch* so, dass wir nach einer gewissen Zeit, vielleicht einem weiteren Jahr, merken: »Hupsi!« – ... Da war ja noch eine Beziehung! Und irgendwie ist die zwischen Krabbelkind und »wenigstens ein bisschen Zeit für mich« komplett flöten gegangen. 32,9 Prozent der Eltern berichten, dass sich der Fokus zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr wieder auf die Beziehung richtet. Stolze 45,5 Prozent geben jedoch auch an, dass sich der Fokus nie mehr wieder zurück auf die Paarbeziehung ausrichtete, seitdem die Kinder da sind. Das ist fast die Hälfte! Beinahe jedes zweite Elternpaar verliert also die Paarbeziehung dauerhaft aus den Augen, sobald Kinder da sind. Das hat für viele spürbare Auswirkungen: So erhöht sich zum Beispiel das Konfliktpotenzial eines Paares mit dem Übergang zur Elternschaft um den Faktor 9.¹ Auch die Scheidungsrate bei Ehepartnern mit Kindern steigt stärker als bei kinderlosen. Aktuell wird jede fünfte Ehe mit kleinen Kindern geschieden.² Leider scheint es also ein Fakt zu sein, dass Kinder natürlich wundervoll, entzückend und herzallerliebst sind. Für die Paarbeziehung sind sie aber vor allem eins: die wahrscheinlich fetteste Krise, die wir uns jemals hätten vorstellen können. Und das Fiese ist: NIEMAND BEREITET UNS DARAUF VOR!

Auch ich bin durch und durch romantisch verzerrt in dieses Familiending reingerasselt. *Niemand* hat mir beigebracht, wie Beziehung langfristig gelingen kann, auch über Krisen hinweg. Fakt ist: Wir haben Beziehung nicht gelernt! Wir verbringen durchschnittlich 20 000 Stunden in der Schule, hatten jedoch nicht eine einzige Unterrichtsstunde dazu, wie man die eigenen Bedürfnisse konstruktiv und gewaltfrei ausdrücken kann. Welche Fragen Nähe und Verbindung schaffen können. Und dass wir die Wut anderer nicht persönlich nehmen müssen. Nicht eine einzige Minute von 20 000 Stunden wurde in unserer Ausbildung darauf verwendet.

Okay, kritische Stimmen könnten jetzt sagen: Das ist ja nun auch nicht unbedingt Sinn und Zweck von Schule (wobei ich persönlich

da anderer Meinung bin). Aber auch an anderen Stellen bekommen wir es ja nicht vermittelt. Die allerwenigsten aus unserer Elterngeneration hatten wirklich gute Rollenvorbilder für harmonische, glückliche Beziehungen. In den allermeisten Fällen haben wir bei unseren eigenen Eltern eher beobachtet, wie man nebeneinanderher lebt, Konflikte unter den Teppich kehrt, nur noch über Organisatorisches oder über andere Leute spricht und dass es das gefühlt größte emotionale Highlight ist, wenn an Weihnachten Kartoffelsalat und Wiener aufgetischt werden – selbst das aber auch selten ohne Reibereien. Was ich damit sagen will: Die wenigsten von uns haben gelernt, wie eine glückliche Beziehung überhaupt funktioniert – weder in der Schule noch durch gute Modelle in der eigenen Familie.

Also bleibt uns nichts anderes übrig, als es über die Trial-and-Error-Methode zu lernen. Und das kann in der Sturm-und-Drang-Phase des Lebens ja auch irgendwie Spaß machen. Das Problem ist: Wenn Kinder mit ins Spiel kommen, wird es so existenziell. Denn durch dieses Elternsein kommen wir schnell mit alten Sehnsüchten, Hoffnungen und Erwartungen in Berührung – das alles natürlich eher unbewusst –, was es besonders pikant macht.

Durch den anhaltenden Stress und den chronischen Schlafmangel fallen wir allein durch neuropsychologische Prozesse schneller in uralte Verhaltensmuster zurück. Und die zeigen sich natürlich und am allerliebsten in unseren Beziehungen. Denn genau da sind sie schließlich einst auch entstanden.

Die alten Muster führen dazu, dass wir gefühlt die Kontrolle über uns selbst verlieren. Im schlimmsten Fall können wir uns förmlich dabei zusehen, dass unser Verhalten gerade total Banane ist. Und können trotzdem nicht damit aufhören.

Das Ganze wird nicht besser dadurch, dass viele aus unserer Elterngeneration die Tendenz haben, überhöhte Ansprüche an sich selbst zu stellen, und das natürlich auch in der Erziehung geltend machen. Dieser Anspruch führt Familien häufig in eine Sackgasse. Und leider

findet Google keine Wegbeschreibung zurück zu dem in der Tiefe so sehr ersehnten Familienglück

Ich kenne das Gefühl selbst sehr gut, keine f*cking Ahnung mehr zu haben, wie ich DAS Ding noch rumdrehen könnte. Einfach weil es sich durch und durch schwer und einfach nur unlösbar anfühlt. Das kann ziemlich Furcht einflößend sein. Und das kann vor allem etwas sein, das man am allerliebsten ganz weit wegschieben möchte. Weswegen die Trennung auf einmal ziemlich attraktiv erscheinen kann. Und das ist so schade. Denn meistens sehnen wir uns alle in der Tiefe ja nach etwas sehr Ähnlichem: nämlich nach Liebe. Anerkennung, Wertschätzung. Danach, gesehen zu werden. Wirklich gemeint zu sein. Und wir können es uns gegenseitig trotzdem nicht geben. Und genau das macht das Ganze so dramatisch.

Kern der Dramaturgie ist, dass einerseits niemand von uns gelernt hat, Krisen innerhalb von Beziehungen konstruktiv und Nähe schaffend zu gestalten. Dass wir aber andererseits den Anspruch an uns und unser Gegenüber haben, es draufhaben zu müssen. Schließlich ist das doch die Definition von Liebe, oder?! Wenn man sich liebt, dann müsste das doch laufen. Oder?!

Spätestens hier wird ersichtlich, dass die allermeisten von uns dem Hollywoodmythos ausgeliefert sind: In den schillernden Märchengeschichten dieser Zeit, die wir auf großen Kinoleinwänden in 3-D bestaunen, besteht der toughestste Part darin, das Gegenüber für sich zu gewinnen. Dann kommt der Augenblick der großen Liebe – und sie leben glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende. Liebe wird uns als etwas verkauft, das da ist und dableibt. Mühelos. Daher ist für viele der Moment, in dem sie beginnen müssten, an ihrer Liebe zu arbeiten, ein Zeichen des Scheiterns. Ein Beweis für das Versagen. Ein Hinweis dafür, dass ihre Liebe nicht mehr auszureichen scheint. Aber das ist Blödsinn! Liebe ist kein Gefühl, das einfach da ist. Liebe ist eine Entscheidung. Liebe ist ein Prozess. Liebe bedeutet tägliches Investment. Einander wirklich zu lieben, ist ein Lernprozess. Eben weil

die allerwenigsten von uns von den eigenen Eltern, der Kultur und schon 50-mal nicht vom Bildungssystem darauf vorbereitet wurden.

Eine langfristig glückliche Beziehung ist kein gottgegebenes Zufallsprodukt, das durch Luft und Liebe entsteht. Eine gute Beziehung bedeutet Arbeit! Sie ist das Ergebnis intensiver Zusammenarbeit. Und das ist nicht immer nur romantisch, schön und herzallerliebst.

Bei Conrad und mir brachte es extrem viel Entlastung in unser System, als wir gemeinsam anerkannten, dass die Tatsache, dass wir uns streiten, *nicht* bedeutet, dass wir uns nicht lieben. Sondern eigentlich sogar das Gegenteil: Wo Bindung ist, ist immer Reibung.

Die Tatsache, dass wir uns in die Haare kriegen, ist also eigentlich Inbegriff eines Beweises dafür, *dass* wir in Beziehung sind. Es hat so viel Druck genommen, gemeinsam anzuerkennen, dass wir zwar (noch) nicht wissen, wie wir eine Reibung konstruktiv lösen können, dass das aber *nicht* beweist, dass keine Liebe mehr da ist. Und der Fakt, dass wir beide gewillt sind, Beziehung miteinander lernen zu wollen, war *der* Lichtblick, der uns gemeinsam hat wieder aufstehen lassen. Und plötzlich war es wieder machbar. Plötzlich saßen wir wieder in einem Boot. Und das war bereits ein Teil unserer eigentlichen geteilten Sehnsucht.

GEMEINSAM AN KONFLIKTEN WACHSEN

Fakt ist: Ein Kind belastet die Paarbeziehung auf bisher unbekannten Dimensionen. Fakt ist auch: Die allerwenigsten von uns haben gelernt, wie wir Nähe schaffend mit Krisen innerhalb von Beziehungen umgehen können. Das führt in den allermeisten Familiensystemen erst mal zu ordentlich Rambazamba. Ihr seid damit nicht alleine!

Ein alter Paartherapeut-Witz trifft den Nagel auf den Kopf: Es gibt zwei Arten von Elternpaaren: die, bei denen alles rundläuft. Und die, die wirklich ehrlich sind.

**Zehn Fehler, mit denen ihr
eure Beziehung garantiert
in den Sand setzt –**

und was ihr dagegen tun könnt



FEHLER 1: DIE SCHOCKIERENDE VORBEREITUNGSLÜCKE

Anne und Thomas

Anne (34, Grundschullehrerin) und Thomas (37, Unternehmensberater) sind seit fünf Jahren ein Paar und haben ein absolutes Wunschkind. Zum Zeitpunkt unserer Zusammenarbeit ist ihre Tochter 18 Monate alt. Kaum den positiven Schwangerschaftstest in den Händen, haben Anne und Thomas begonnen, Vorbereitungen zu treffen: Sie haben das perfekte Beistellbettchen rausgesucht und die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln im Vergleich zu Einwegwindeln abgewogen. Thomas hat eine Excel-Tabelle für den perfekten Kinderwagen angelegt und Anne war um den richtigen Wolle-Seide-Anteil für die Erstausrüstung bemüht – wärmend, aber nicht zu kratzig, schließlich erwarteten sie ein Winterbaby. Gefühlt waren die beiden die gesamte Schwangerschaft im Doing-Mode und mit tausend Dingen beschäftigt: Vaterschaftsanerkennung, Geburtsvorbereitung, Wochenbettsuppe einkochen, Elterngeld und Elternzeit beantragen. Weil Thomas besser verdient, entschieden sie gemeinsam, dass Anne die Elternzeit komplett übernehmen und drei Jahre mit der Kleinen zu Hause bleiben würde. Gefühlt waren sie perfekt vorbereitet, alles war set up.

MACHT EURE PAAR-BEZIEHUNG KINDERSICHER!

Der Traum von Familie entpuppt sich für viele Elternpaare schnell als Albtraum. Plötzlich streitet man darüber, wer als nächstes mit dem Windelwechseln dran ist, oder wer wann arbeiten darf.

Das alles hat die Familienpsychologin Nina Grimm selbst erlebt: Ihre Beziehung ist im ersten Babyjahr voll gegen die Wand gefahren. Authentisch und humorvoll erzählt sie von den 10 größten Fehlern auf ihrem Weg zur Trennung. Außerdem beschreibt sie, wie sie und ihr Mann es schließlich geschafft haben, heute eine glückliche Beziehung zu führen.

Dieses Buch begleitet euch dabei, die anspruchsvollen Jahre als Elternpaar gut zu überstehen und eine langfristig liebevolle Partnerschaft zu leben.

Mit einem Vorwort von Nicola Schmidt



WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-8856-4



9 783833 888564

€ 19,99 [D]

www.gu.de