

Eltern sein – Liebespaar bleiben



Impulse für junge Familien

aus dem
KiFaZ Explorateurs
und der
Partnerschaftsberatungsstelle
Karlsruhe



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

Lebenswelt als Paar



Die ursprüngliche Lebenswelt

Die Paarwelt besteht meist aus einer bunten, für beide Seiten eher ausgewogenen Mischung. Es gibt:

- Zwei Herkunftsfamilien (braun)
- Zwei Berufswelten (blau)
- Zwei persönliche Bereiche „Meins“: Hobbies, Freunde.... (beige)
- Die Paarwelt: Raum für die Beziehungsgestaltung (rot)
- Das Paarmanagement: Haushalt und Organisation (grün)

Beide Partner haben in ihrem Lebensbereich (eingekreist) Felder, die sich überschneiden und solche, die nur ihnen allein gehören. Es ist ausreichend Zeit für die Beziehung und das Paarmanagement.

Lebenswelt als junge Familie



Die neue Lebenswelt

Die neue Familienwelt besteht oft auch aus einer bunten Vielfalt. Die Lebensbereiche der beiden Partner sehen jedoch häufig sehr unterschiedlich aus. Neu hinzugekommen sind:

- Die Mutter-Vater-Kind-Welt: Kinderbetreuung, Pflege, Versorgung (gelb)
- Die Unterstützung: Babysitter, Nachbarn, Kita,... (dunkelbraun)
- Das Familienmanagement (bisher Paarmangement): umfasst viel mehr und viel zeitaufwändigere Aufgaben (grün)

Häufig sind nun die Berufsfelder unterschiedlich groß, für das Paarfeld und für „Meins“ ist kaum noch Platz, im Zentrum ist viel gelb und grün, in dem sich beiden Partner oft nicht ausgewogen aufhalten, das Unterstützungsfeld ist häufig noch sehr klein.

Häufige Gefühle und Gedanken in der ersten Familienzeit

- Ungerechtigkeit: Ich würde so gerne tauschen!
- Überlastet: Ich brauche eine Pause!
- Einsamkeit: Ich brauche Nähe!
- Enttäuschung: Das habe ich mir anders vorgestellt!
- Unsicherheit: Ich fühle mich allein gelassen und nicht gehört!
(z.B. „Sie hat nur noch Augen, Zeit und Nähe für das Kind!“)
- Fehlende Selbstbestimmung: Nie hab ich Zeit für mich. Nie kann ich alleine über meine Körper entscheiden!
- Fehlende Wertschätzung: Du siehst nicht, was ich für uns leiste!



Gefährliche Überzeugungen/Versuchungen (1)



Nur so, wie ich es mache, ist es richtig!



Sich keine Mühe mehr geben, die Beziehung als „gottgegeben“ sehen, davon ausgehen, dass der andere mich so liebt, wie ich bin und ich mich nicht mehr um ihn bemühen muss.



Den Menschen, der einem am nächsten steht, schlechter behandeln als Fremde oder Kollegen.



Den anderen als emotionalen Mülleimer verwenden.



Nicht geschimpft ist genug gelobt.

Gefährliche Überzeugungen/Versuchungen (2)



Der Partner kann sich doch denken, was getan/gesagt werden muss, warum soll ich es ihm immer nochmal sagen?



Davon ausgehen, dass es dem Anderen genauso geht wie mir (z.B. dass er dasselbe braucht oder vermisst)



Alles vom anderen erwarten – er ist verantwortlich für mein Glück!



Wenn mein Partner anders wäre, wäre alles gut!



Den Anderen ändern wollen oder darauf warten, dass er es von alleine tut

Gefährliche Überzeugungen/Versuchungen (3)



Davon überzeugt sein, dass man bestimmt scheitern wird! (Selbsterfüllende Prophezeiung)
(Stattdessen: Akzeptiere die Möglichkeit, dass ihr scheitern könntet, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit deutlich!)



Darauf warten, dass der Andere den Anfang macht



Darauf hoffen, dass schon alles (von allein) wieder gut werden wird



Beim nächsten Partner wird alles besser!?

Lösungsversuche, die das Gegenteil bewirken

- Probleme diskutieren
- Killerthemen regelmäßig besprechen
- Killerwörter einsetzen (DU – IMMER – NIE ...)
- Killersätze einsetzen (siehe nächste Folie)
- Eiszeit - Funkstille
- versprechen, sich zu ändern
- Freunde um Rat fragen

Killersätze - sie töten jedes Gespräch!

„Du hörst mir nie zu!“

„Das verstehst du ja eh nicht!“

„Immer muss ich alles alleine machen!“

„Wenn ich das vorher gewusst hätte!“

„Du bist wie dein Vater/wie deine Mutter!“

„Das hat doch alles keinen Sinn mehr!“

„Das war bei meinem Ex-Partner besser!“

„Du hast schon wieder vergessen, ...“

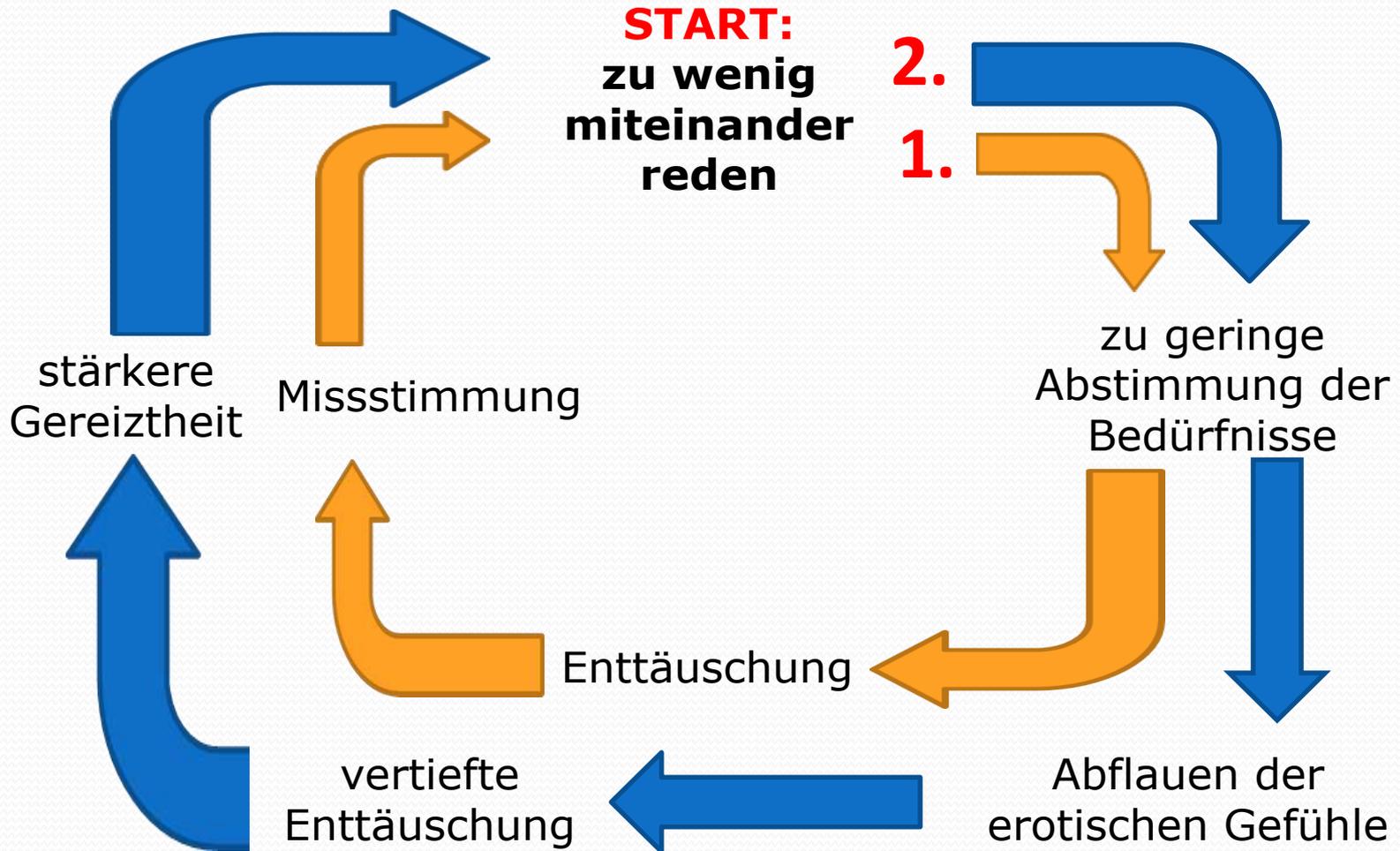
„Ja, aber du hast doch letztens ...“

„Das eine hat doch mit dem anderen nichts zu tun ...“

„Wenn du das machst, warum soll ich dann nicht das machen ...“



Der doppelte Teufelskreis



REDEN – zu zweit!

„Abendabschluss“

- ? Was habe ich heute Schönes erlebt?
- ? Wofür bin ich dankbar?
- ? Was war heute sehr anstrengend / nicht so schön?
- ? Wofür möchte ich mich entschuldigen?
- ? Was fehlt mir?/ Was brauche ich?
- ? Was wünsche ich mir für morgen?
- ? Welche Idee hatte ich heute?

Sprecht über

- eure **Bedürfnisse**
- eure **Gefühle**
- eure **Sexualität**

Was hat euch heute irritiert? Fragt nach:

- ? Was ist der Grund dafür, dass du dich auf eine bestimmte Weise verhältst?
- ? Ich habe gehört/gesehen.... Das macht mit mir..... Hast du das gemeint?
- ? Ich würde mir von dir wünschen... (VW-Regel – vom Vorwurf zum Wunsch)



Verbunden bleiben und das Leben teilen: Das Zweie-Gespräch (Michael Lukas Moeller)

So sieht die Original-Version aus:

- regelmäßig!
- 1 x pro Woche
- (60-)90 Minuten
- ungestört
- abwechselnd
- nur über sich sprechen!
- jeder immer 15 Minuten
- der andere hört nur zu!
- nach dem Wechsel nicht antworten,
sondern ebenfalls nur über sich sprechen!
- Zwei oder drei Runden



Kürzer ist natürlich auch okay, auch nur 2x5 Min ist besser als nichts!

Thema ist: Wie sieht es gerade in meiner Lebenswelt aus?
Was beschäftigt mich? Welches Bedürfnis habe ich?

Thema ist nicht: Vorwürfe, Forderungen, Absprachen...

Bedürfnisse

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

- Luft
- Wasser
- Bewegung
- Nahrung
- Schlaf
- Distanz
- Unterkunft
- Wärme
- Gesundheit
- Heilung
- Kraft
- Lebenserhaltung

SICHERHEIT

- Schutz
- Übersicht
- Klarheit
- Abgrenzung
- Privatsphäre
- Struktur

EINFÜHLUNG

- Empathie
- Verständnis (i. S. von verstanden werden)
- Gleichbehandlung
- Gerechtigkeit
- Entspannung
- Erholung
- Ausruhen
- Spiel
- Leichtigkeit
- Ruhe

AUTONOMIE

- Freiheit
- Selbstbestimmung

INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

- Authentizität
- Einklang
- Eindeutigkeit
- Übereinstimmung mit eigenen Werten
- Identität
- Individualität

ENTWICKLUNG

- Beitrag
- Wachstum
- Anerkennung
- Feedback
- Rückmeldung
- Erfolg im Sinne von Gelingen
- Kreativität
- Sinn
- Bedeutung
- Effektivität
- Kompetenz
- Lernen
- Feiern
- Trauern
- Bildung
- Engagement

VERBINDUNG

- Wertschätzung
- Nähe
- Zugehörigkeit
- Liebe
- Intimität/Sexualität
- Unterstützung
- Ehrlichkeit
- Gemeinschaft
- Geborgenheit
- Respekt
- Kontakt
- Akzeptanz
- Austausch
- Offenheit
- Vertrauen
- Anerkennung
- Freundschaft
- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Toleranz
- Zusammenarbeit

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

- Harmonie
- Inspiration
- „Ordnung“
- (innerer) Friede
- Freude
- Humor
- Abwechslungsreichtum
- Ausgewogenheit
- Glück
- Ästhetik

Aus Konflikten wirklich lernen: 21 Minuten im Jahr können eure Beziehung retten



Investiert 21 Minuten (3x7) im Jahr
für eure Partnerschaft:
(Eli Finkel)

- ? Worüber hattet ihr in letzter Zeit einen Streit?
- ? Was hätte ein außenstehender Beobachter bemerkt und was würde er denken?

Jeder nimmt sich sieben Minuten zum
Aufschreiben



Natürlich könnt ihr euch im
Anschluss darüber austauschen.

Die fünf Sprachen der Liebe

(nach Gary Chapman)



- ② Lob und Anerkennung
- ② Zweisamkeit – die Zeit nur für euch
- ② Geschenke, die von Herzen kommen
- ② Hilfsbereitschaft
- ② Zärtlichkeit

- ? Was ist deine Sprache?
- ? Wodurch fühlst du dich geliebt?
- ? Wodurch dein Partner?
- ? Bist du dir da sicher?
- ? Frag nach!

Oder testet euch:

<https://www.ehevorbereitung-online.ch/die-fuenf-sprachen-der-liebe/>

Lasst euch helfen!

Wenn ihr allein nicht weiterkommt: LASST EUCH BERATEN!

Zum Beispiel in der

Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatungsstelle Karlsruhe:

<https://www.eheberatung-karlsruhe.de/>

Sie beraten euch als Paar, aber euch einzelne Partner, bieten Vorträge und Seminare an, und auch Paarwochenenden mit Kinderbetreuung!

Außerdem gibt es natürlich auch freie Paartherapeuten in eigener Praxis. Hier ist die Beratung in der Regel teurer. Die Krankenkassen übernimmt die Kosten leider nicht.

Literatur und Podcasts

Thema Beziehung allgemein:

- Guy Bodenmann/ Caroline Fux: Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen
- Das EMMA-Prinzip (Susanne und Marcus Mockler)
- Liebevolle Partnerschaft - Gewaltfreie Kommunikation für Paare (Anika und Ronald Hempel)
- Jeder ist beziehungsfähig: Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe (Stefanie Stahl)
- Das Lob der Vernunft-Ehe (Arnold Retzer)
- Die Wahrheit beginnt zu zweit (Michael Lukas Moeller): Zwiegespräch
- Die fünf Sprachen der Liebe (Gary Chapman)

Thema Sex:

- Licht an, Socken aus! (Kevin Lemans)
- Komm, wie du willst (Emily Nagoski) (!!!!!!!)

Podcasts:

- Ist das normal? (Zeit online)
- Paula kommt

Die ultimative To-do-Liste für Paare (für einige Ideen braucht ihr Kinderbetreuung)

Aus: <https://www.beziehungsweise-magazin.de/ratgeber/partnerschaft-beziehung/bucketlist-fuer-paare-100-dinge-die-ich-mit-dir-erleben-moechte/>

- Früh aufstehen und im Sonnenaufgang spazieren gehen.
- Ein Besuch im Planetarium, ein bisschen Sterne beobachten.
- Ein ganzes Wochenende lang im Bett bleiben und nur kuscheln.
- Eine neue Sexposition ausprobieren!
- Einmal richtig gut – also so richtig gut! – Essen gehen.
- Eine Sportart finden, die beiden Spaß macht.
- Sich gegenseitig sexy Selfies schicken.
- Und weil es lustig ist: Sich gegenseitig ugly Selfies schicken.
- Den Jahrestag gebührend feiern.
- Sich gemeinsam und sozial engagieren (z.B. Müll aufsammeln, ins Tierheim gehen)
- Den Partner von der Arbeit abholen und gemeinsam heimlaufen oder -fahren.
- Für den Anderen eine Playlist erstellen.
- Den Lieblingsfilm des anderen anschauen.
- Gemeinsam einen Sushi-Kurs machen.
- Sich gegenseitig etwas aus einem Buch vorlesen.
- In ein Open-Air-Kino gehen und unter der Decke kuscheln.
- Ein paar neue Cocktail-Rezepte ausprobieren und dann alles austrinken.
- Ein neues Sexspielzeug ausprobieren.
- Gemeinsam einen Pasta- oder Pizza-Kurs machen.
- Sich gegenseitig einen Liebesbrief schreiben und schicken.
- Gemeinsam eine Gin-, Wein- oder Bier-Verkostung machen.
- Spontan in ein Konzert gehen.
- Einen kleinen Roadtrip in der Gegend unternehmen.
- Gemeinsam in etwas Kleines investieren (z.B. ein Jahreslos der Fernsehlotterie oder ein paar wenige Aktien)
- Einen größeren Roadtrip über ein ganzes Wochenende machen.
- Einen Nackt-Tag einlegen.
- Auf einen Markt gehen und Dinge probieren, die man nicht kennt.
- Ein Sparschwein kaufen und auf einen gemeinsamen Traum sparen.
- Das Spiel „Was ich dich schon immer fragen wollte!“ spielen.
- An einem geheimen Ort einen Baum pflanzen.
- Gemeinsam einen Porno anschauen.
- Zusammen in einen Vergnügungspark gehen.
- Das Spiel „Du darfst nur mit Ja oder Nein antworten“ spielen.
- Beim Weggehen einen potenziellen Partner für einen Dreier aussuchen.
- Gemeinsam Wandern gehen und einen Berg erklimmen.
- In der eigenen Stadt eine Nacht im Hotel verbringen.
- Die Babysitter für das Kind von gemeinsamen Freunden spielen.
- In der eigenen Stadt ein neues Viertel entdecken und erkunden.
- Gemeinsam in eine Karaoke-Bar gehen – und natürlich laut mitsingen!
- Einen Tanzkurs machen! Wie wäre es mit Salsa?
- Über die eigenen Zukunftspläne sprechen. Wo sehen Sie sich in 30 Jahren?
- Sich gegenseitig in nur drei Worten beschreiben.
- Sich gegenseitig massieren.
- Im Bett frühstücken.
- Freunde zu einem großen Motto-Abendessen einladen.
- In einen Trampolinpark gehen.
- Eine gemeinsame Shopping-Tour machen und sich von Kopf bis Fuß, von Unterwäsche bis zu Schuhen, neu einkleiden.
- Händchenhaltend den Sonnenuntergang bestaunen.
- Eine Woche lang die Klamotten für den anderen raussuchen.
- Sich schick anziehen und in ein Casino fahren.
- Eine Wette mit einem hohen Einsatz abschließen.
- Für den Partner jemanden zum Fremdfirten raussuchen.
- Zur Paarmassage gehen.
- Zusammen einen Trampolinpark besuchen.
- Gemeinsam in einen FKK-Bereich gehen.
- Etwas tun, das Ihnen beiden peinlich ist.
- Ein Pärchen-Fotoshooting machen oder machen lassen.
- Ein Bild des anderen malen.
- Dinge unternehmen, die Sie am Anfang Ihrer Beziehung gemacht haben und seither nicht mehr (z.B. Bilder im Foto-Automaten, Zettelchen zustecken ...)
- Ein DIY-Projekt in der Wohnung verwirklichen.
- Ein Dance-Battle veranstalten – wer kann am peinlichsten tanzen?
- Eine wilde Kissenschlacht machen.
- Ihr erstes Date nachstellen.
- Im Regen zusammen tanzen, egal, ob man nass wird.
- Er darf Sie schminken, Sie dürfen ihn frisieren.
- Das Lieblings-Outfit des anderen tragen.
- Im Sommerregen spazieren gehen.
- Gemeinsam die Traumreise planen.
- Zusammen in den Zirkus gehen.
- Eine ganz neue und ganz eigene Tradition starten.
- Eine Reise in die Kindheit des anderen unternehmen, und die wichtigsten Orte besuchen.
- Gemeinsam ein neues, exotisches Rezept ausprobieren.
- Sich gegenseitig einen Streich spielen.
- Das gleiche Buch lesen und sich danach darüber austauschen.
- Twister spielen – in Unterwäsche.
- Übers Wochenende auf den Hund von Freunden aufpassen.
- Ein Wochenende lang das Handy und den Computer ausschalten.
- Ein Touristenprogramm in der eigenen Stadt machen.
- Bei Ikea Verstecken spielen.
- Einen Sundowner auf einer Dachterrasse trinken.
- Kirschkern spucken. Wer am weitesten spuckt, hat gewonnen!
- Einen Tag mit Picknick und Decke auf einer abgeschiedenen Wiese verbringen.
- Den Sternenhimmel bestaunen und nach einer Sternschnuppe Ausschau halten
- Einen Ausflug auf einen Bauernhof machen und eine Kuh melken.
- Dem Partner die Augen verbinden und ihn verführen.
- Eine Wand in der Wohnung neu streichen.
- Ein Puzzle zusammen machen.
- Ihre Initialen in eine Parkbank ritzen.
- Gemeinsam in ein Autokino fahren.
- Zusammen ein Schaumbad nehmen.
- Bodypainting – den anderen anmalen. Je bunter, desto besser.
- Sich unter Wasser küssen und das mit einer Unterwasser-Kamera festhalten.
- Sich im Urlaub am Strand zusammen auf nur eine Liege legen.
- Irgendwo im Nirgendwo in der Natur Sex haben.
- Gemeinsam eine Sommerrodelbahn besuchen.
- Erdbeeren pflücken gehen.
- Danach Erdbeer-Marmelade machen.
- Beim Strandspaziergang gemeinsam Muscheln sammeln.
- Nachts nackt baden gehen.