



## 04\_Liebende bleiben

So heißt das Buch von Jesper Juul, und im Untertitel schreibt er, Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken. Mit der Geburt des ersten Kindes stehen große Veränderungen für das Paar an. Diese Phase stellt viele Paarbeziehungen hart auf die Probe. Durch das Neugeborene sehen wir den/die Partner/in in einer größeren Perspektive. Jetzt gibt es zusätzlich zum Liebespaar auch noch Lebensgefährten und Rollenvorbilder für das eigene Kind.

**„Nicht das Kind zerstört die Paarbeziehung, sondern die nostalgische Einstellung der Erwachsenen zu einer Art von Beziehung, die unwiderruflich vorbei ist.“, sagt Jesper Juul.**

Es geht darum von der alten Beziehung bewusst Abschied zu nehmen. Man kann über das Ende der alten Zweierbeziehung trauern und seine Träume und Frustrationen benennen. Dann ist man bereit die neue Familie willkommen zu heißen. „Eine Familie muss eine Arena sein, in der alle genau das sagen und äußern können, was sie wollen, was sie brauchen, welche Träume und Bedürfnisse sie haben.“ Auch hier sind unrealistische Erwartungen Gift für die Beziehung.

### **Endlich Feierabend.**

„Die Kinder sind im Bett. Wir haben Freizeit und machen es uns im Wohnzimmer gemütlich. Plötzlich steht unsere Tochter in der Tür. "Habt ihr es schön hier. Kann ich noch bei euch sein?" Bitte nicht, denke ich. Wir haben auch heute wieder zwei Stunden gebraucht, bis die Kinder endlich schliefen. Es ist spät. Wir sind müde, würden gerne ungestört sein. Aber die Kleine einfach wegschicken? Das kommt mir zu hart vor. Während ich noch überlege, mit welchen Argumenten ich sie liebevoll ins Bett zurückschicken könnte, hat mein Mann schon geantwortet: "Nein, kannst du nicht." – "Warum nicht?" – "Weil wir allein sein wollen." Das Kind trollt sich mit Schmolle Mund davon. Ich sehe meinen Mann entsetzt an. "Du bist ganz schön fies." Das sieht er nicht so. Unsere Tochter ist gegangen. Das ist für ihn das Wichtigste. "Wir könnten ihr ja anbieten, dass sie noch zehn Minuten hier sein darf", schlage ich vor. "Warum?", will mein Mann wissen. "Weil sie mir sonst leidtut." Unsere gute Stimmung ist dahin. Wir haben einen Konflikt. Als ob wir tagsüber nicht schon genug Kämpfe mit den Kindern hätten, holt es uns jetzt auch noch am Abend ein. Mist ...“

Diese Szene beschreibt der bekannte Familientherapeut Jesper Juul in seinem Buch "Liebende bleiben". Mütter versuchen alles, um als gute Mutter dazustehen. Das, was der Mann sagt, ist zwar kurzfristig eine Enttäuschung für die Tochter, doch langfristig ist es ein Weg zu mehr Familienglück. Nach den Erkenntnissen von Jesper Juul überfordern sich Eltern heute vielfach selbst, versuchen perfekt zu sein und allen gerecht zu werden. Sie wollen gute Pädagogen und beste Freunde für die Kinder sein, jeglichen Ärger und Frust ersparen und maximale Aufmerksamkeit widmen. Im Job und im Haushalt das Beste geben und erfolgreich die Logistik des Alltags – zwischen Familie und Karriere - meistern. Diese Ansprüche kann niemand erfüllen. Das führt zu Frust und dem Gefühl, unzulänglich zu sein. Die Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau bleibt dabei auf der Strecke. Und das schmerzt.

Deshalb braucht es Mut zur Zweisamkeit und Konzentration auf die Paarbeziehung, damit ein harmonisches Umfeld entsteht, in dem Kinder bindungssicher und gestärkt aufwachsen können und die Liebe zwischen den Eltern lebendig bleibt.

Nach einer Absage sollten Mama und Papa zuverlässig wieder da sein. Ein Nein darf die Kinder nicht als Person zurückweisen. Es gilt immer nur für eine bestimmte Zeit ("Lass uns mal eine Stunde in Ruhe, dann sind wir wieder für dich da.").

**Jesper Juul: "Wenn beide Partner es schaffen, sich endlich mal wieder auf die gemeinsame tiefe Verbindung zu konzentrieren und nicht immer nur zu schauen, dass es den Kindern gut geht oder die Wäsche gelegt ist oder der Chef zufrieden ist, dann hilft das nicht nur dem Beziehungsglück, sondern am Ende auch dem Familienglück."**