



## Kind da, Zweisamkeit weg

Nach dem Kinderglück der Beziehungsfrust: Was tun, wenn es nach der Geburt kriselt?



**JÉRÔME  
LACOURRÈGE**

Hello-Family-  
Blogger und Vater  
von zwei Kindern.

### Lieber Herr Lacourrège

**Mein Mann und ich sind seit einem halben Jahr Eltern. Seit der Geburt unseres Kindes bleibt für die eigene Beziehung keine Zeit mehr, wir streiten uns viel. Was können wir dagegen tun?**

**BARBARA F., THALWIL**

Liebe Frau F.

Mit der Geburt eines Babys ändert sich alles. Die bekannte Beziehungswelt, die Sie sich über Jahre aufgebaut haben, wird von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt. Das Baby bestimmt den Alltag, zumindest am Anfang, von A bis Z. Ihre persönlichen Bedürfnisse werden irrelevant. Sich um ein Neuge-

borenes zu kümmern ist eine Extremsituation. Die Strapazen der Geburt, der Babyblues, die schlaflosen Nächte. Aber auch für Ihren Partner ist es schwierig. In erster Linie sind Sie jetzt nun nämlich Mutter und nicht mehr nur Partnerin. Zumindest wird er das so sehen. Auch wenn er versucht, sich einzubringen: Das Baby braucht Sie in der ersten Zeit schlicht und einfach mehr als ihn. Diese neue Rollenverteilung ist oft nicht einfach zu akzeptieren. Vielleicht spielt sogar ein bisschen Eifersucht des Partners mit hinein?

Was Sie tun können? Die einfache Antwort: abwarten. Glauben Sie mir, es geht vorbei. Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Sie werden wieder besser schlafen, Sie werden irgendwann wieder mehr Zeit füreinander haben und sich hoffentlich in der Rolle als Eltern und Partner neu finden. Ich empfehle Ihnen aber dringend, auch aktiv zu handeln.

Der wichtigste Ratschlag: Sprechen Sie Ihre Probleme offen an, auch wenn es schwierig ist. Stimmt die Aufgabenverteilung? Wer arbeitet nach der Babypause wie oft? Wo kann der eine den anderen unterstützen? Gibt es grund-

sätzliche Unterschiede, was den Erziehungsstil angeht? Sprechen Sie offen miteinander und nehmen Sie sich die Zeit für diese Gespräche. Und geben Sie sich Freiheiten.

Sich füreinander Zeit nehmen ist wohl das Schwierigste als Jungeltern. Und gleichzeitig auch das Wichtigste. Planen Sie fixe Zeiten ein nur für sich. Ein gemeinsames Bad, eine (halbe) Folge der Lieblingsserie, zusammen essen gehen (oder Take-away bestellen).

Es wird nicht immer klappen – Babys haben ihren eigenen Kopf, aber es lohnt sich, es nur schon zu versuchen. Gleichzeitig ist es auch wichtig, dem Partner Freiraum zu lassen. Ihr Mann will sich weiterhin regelmässig mit seinen Freunden treffen oder einem Hobby nachgehen? Versuchen Sie, einen Kompromiss zu finden. Es wird Ihnen beiden guttun.

Fragen Sie unsere Experten:  
[beratung@coopzeitung.ch](mailto:beratung@coopzeitung.ch)

Weitere Tipps von Jérôme Lacourrège:  
[www.hellofamily.ch/blog](http://www.hellofamily.ch/blog)