

Partnerschaft nach der Geburt

Eifersüchtig auf das Baby

Wenn sich alles ums Baby dreht, bleibt die Beziehung von jungen Eltern oft auf der Strecke. Dann können gerade die Väter eifersüchtig auf den Nachwuchs reagieren. Wie können Paare das verhindern?



Paar mit Kind

TMN

schäftigt. Da kann sich der Partner zurückgesetzt fühlen.“ Unternehmungen, die das Paar sonst sehr verbunden haben, sind jetzt weniger wichtig. Hinzu kommt: Nicht immer freut sich der Partner auf die Elternschaft. „Wenn es ein Wunschkind ist, erleben Paare die Schwangerschaft als sehr verbindend und intensiv. Wenn die Schwangerschaft aber gar nicht geplant war, kann ein Kind als Fremdkörper erlebt werden.“

Meistens sei den Männern aber bewusst, dass diese Gefühle sehr irrational und auch ungerecht sind. „Eifersucht kann ein Zeichen für die Unsicherheit sein, mit den Veränderungen umzugehen. Es ist wichtig, darüber zu reden“, sagt Aigner.

Sex höchstens auf Sparflamme

Mit der Geburt des Kindes kann sich die Situation noch einmal zuspitzen: „Die Mutter ist allein durch die körperlichen Anforderungen sehr auf das Kind fixiert“, sagt Alexandra Costa, Psychologin in Hamburg. „Nicht allen Vätern gelingt es, die Veränderungen ihrer Frau durchweg positiv zu sehen.“ Dazu kommt, dass der Sex in den ersten Wochen nach einer Geburt nur noch auf Sparflamme läuft - wenn überhaupt. „Bei 24 Stunden Babybetreuung sind die Frauen oft sehr erschöpft“, sagt Manuela Rauer vom Deutschen Hebammenverband in Berlin.

Was ist das?

Außerdem sei das Bedürfnis nach Nähe durch die Kuscheleinheiten mit dem Baby abgedeckt. Die Strapazen der Geburt müssen zusätzlich verarbeitet werden. Hier brauche es auf jeden Fall viel Geduld, bis die Frau überhaupt wieder Lust auf Sexualität hat, sagt Rauer: „Darauf müssen Männer sich einstellen.“

Wie sehr ein Kind das gewohnte Paarleben auf den Kopf stellt, erlebt man sicher erst in allen Nuancen, wenn es so weit ist. „Geburtsvorbereitungskurse helfen Paaren aber, schon mal eine Ahnung zu bekommen“, sagt Rauer. Welche Umstellungen kommen auf uns zu?

Wie ändern sich unsere Rollen?

„Männer, die sich im Vorfeld damit auseinandersetzen, kommen in der Regel besser mit der neuen Situation klar.“ Wichtig ist dabei: Frauen sollten ihren Partner so oft wie möglich einbeziehen. Der Vater kann das Baby zwar nicht stillen, hat aber viele andere Möglichkeiten, Nähe aufzubauen: gemeinsames Baden, Kuschelstunden im Bett, Spaziergänge. Je mehr Zeit Väter mit ihrem Kind verbringen und je stärker sie das Gefühl haben, gebraucht zu werden, desto geringer sei die Gefahr von diffusen Eifersuchtsgefühlen.

Auszeit ohne Kind nehmen

Auch wenn es irgendwie blöd erscheint, eifersüchtig aufs Kind zu sein: „Man muss es ansprechen. Damit lässt sich dann vieles gut klären“, erklärt Familientherapeutin Aigner. Wenn sich bei Müttern wirklich nur noch alles ums Kind dreht, hätten Partner durchaus das Recht, eine Grenze einzufordern: „Eine glückliche Familie braucht glückliche Eltern, deshalb ist es wichtig, für gemeinsame Paarzeit zu sorgen.“ Mindestens einmal wöchentlich sollte das Paar eine Auszeit ohne Kind haben. „Am besten sucht man sich schon in der Schwangerschaft ein Netzwerk, um ein paar Betreuungsstunden zu organisieren.“ Wenn das Kind älter ist, gilt es außerdem, einen Zeitpunkt zu finden, an dem das Kind in seinem eigenen Bett oder Zimmer schlafen soll, rät Costa. „Nicht wenige Partnerschaften werden dadurch belastet, dass Kinder jahrelang das Elternbett teilen.“

Doch auch bei älteren Kindern kann es passieren, dass ein Elternteil sich zurückgesetzt fühlt, etwa wenn es sich immer nur von der Mutter trösten lässt oder Geheimnisse mit dem Vater hat. „Dann muss man schauen, woran das liegt“, sagt Costa. Ist es vielleicht nur eine Phase, die wieder vorbeigeht, oder gibt es ein Missverhältnis? Ist der andere Elternteil vielleicht verständnisvoller oder hat in letzter Zeit einfach mehr Freizeit für das Kind gehabt? „Dann kann man gezielt versuchen, Defizite auszugleichen“, rät Rauer. Der berufstätige Vater, der unter der Woche erst spät nach Hause kommt, kann etwa am Wochenende einen Vater-Sohn-Tag machen, um die Beziehung wieder zu stärken.

„Meistens ist es aber ganz normal, dass sich Kinder eine Zeit lang stärker zu einem Elternteil hingezogen fühlen“, sagt Costa. Wichtig sei nur, dass nicht immer ein Elternteil negativ besetzte Rollen übernimmt, während der andere alles erlaubt. Eifersuchtsgefühle könnten dann nämlich auch auf Schiefagen in der Erziehung und den Wertvorstellungen hinweisen, warnt Aigner: „Kinder gehen immer den leichtesten Weg.“ Verteilt der Papa zum Beispiel abends nach der Arbeit Süßigkeiten, lieben ihn die Kinder. Die Partnerin, die gesunde Ernährung predigt, hat hingegen Wut im Bauch und das Gefühl, übergangen zu werden - auch eine Form von Eifersucht.

Wer sich durch Eifersuchtsgefühle unwohl fühlt, muss diese dem Partner gegenüber aussprechen. „Es ist wichtig, über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen, damit sich das Problem nicht immer weiter hochschaukelt“, sagt Costa. Männer seien gut beraten, sich auch mit anderen Leidensgenossen auszutauschen. „Besonders jungen Vätern tut es gut zu hören, dass es den anderen auch nicht besser geht.“

Spontane Kinobesuche, entspannte Fernsehabende auf dem Sofa, ungestörte Nächte und natürlich auch Sex: Mit der Geburt eines Kindes sind solche Paarrituale bei den meisten erstmal kaum noch drin. Die neue Lebenssituation ist für viele frischgebackene Eltern eine echte Herausforderung. Denn: Wie sehr ein Kind das Leben eines Paares verändert, merkt man erst, wenn es da ist. „Dabei kann es durchaus zu Eifersuchtsgefühlen kommen“, sagt Gabriele Aigner, Familientherapeutin in München. Und das beginnt schon in der Schwangerschaft: „Die werdende Mutter erlebt sich neu und ist sehr mit sich be-