

Ein Kind verändert die Beziehung in vielerlei Hinsicht – im Positiven wie im Negativen. Wann aber werden Kinder zur echten Gefahr für das **VERHÄLTNIS DER ELTERN ZUEINANDER**? Wir haben mit zwei Coaches gesprochen, die selbst Kinder haben und durch ihre Arbeit besonderen Einblick in Familien-Themen geben können.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Sind Kinder Beziehungs- Killer?





Peter Gigler ist systemischer Coach und Mediator.
www.ganzwerden.at



Agnes Goldmann ist Coach und Supervisorin.
www.aufmachen.at

Wie alt sind Ihre Kinder?

PETER GIGLER: Ich habe vier Kinder aus zwei Ehen. Sie sind jetzt 24, 22, 20 und vier Jahre. Insofern hab ich da schon einiges erlebt.

AGNES GOLDMANN: Ich habe zwei Kinder, 13 und 12 Jahre alt.

Wie lange leben Sie schon in Ihrer Beziehung?

GIGLER: In meiner jetzigen Beziehung bin ich seit 14 Jahren, vor viereinhalb Jahren ist unser Sohn zur Welt gekommen. Die erste Beziehung dauerte die klassischen sieben Jahre, dann kamen trotz drei kleiner Kinder unüberbrückbare Probleme und wir haben uns getrennt.

GOLDMANN: In meiner jetzigen Beziehung bin ich seit 12 Jahren. Mein Mann ist nicht der biologische Vater der Kinder, sehr wohl aber der soziale Vater. Mit dem biologischen Vater war eine Beziehung nicht möglich.

Erleben Sie Ihre Kinder als Belastung?

GIGLER: Bei meinem kleinen Sohn ist das meist dann der Fall, wenn er nicht so tut, wie ich es „geplant“ habe. Eigentlich müsste ich es aus meiner langen Kindererfahrung und alleine schon wegen meines Berufes bereits gelernt haben: ein fixer Plan ist nie was Gutes, wenn man es mit einem Kind zu tun hat (*lacht*). Trotzdem passiert mir das immer wieder. Kinder brauchen Spielraum. Nicht nur zum Spielen, sondern im ganz normalen Alltag. Als Eltern sollte man Verzögerung, Spaß oder Widerstand

beim Kind immer mit einplanen. Und Eltern sollten auch gut darauf schauen, dass es ihnen gut geht und dass sie Energiereserven haben für diesen Spielraum. Wichtig ist auch, das Kind zur Kooperation zu bewegen und es nicht zum Befehlsempfänger zu degradieren.

Das ist nicht immer leicht. Am schwersten ist es für mich, wenn nur mehr Lautstärke und klare Ansagen helfen. Leicht ist es, wenn ich ein Stück weit in seine Welt komme, statt ihn in meine zu holen.

GOLDMANN: Als Belastung habe ich meine Kinder nie erlebt. Anstrengend? Ja, definitiv. Ich wollte immer Kinder haben und daran hat sich nichts geändert. Jede Phase erfordert unterschiedliche Dinge. Es ist ein Geben und Nehmen. Am Anfang muss sich der Alltag der Eltern an den der Kinder anpassen: es gibt eine Riesenveränderung und die eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Mit zwei kleinen Kindern ist es sinnvoll, den Alltag an die Bedürfnisse der Kinder anzupassen — früh genug mit dem Abendritual beginnen etwa, damit nicht alle aus Müdigkeit zu weinen beginnen.

Was war für Sie die größte Herausforderung als die Kinder noch klein waren?

GOLDMANN: Am Anstrengendsten habe ich den Schlafenzug empfunden. Belastend finde ich, wenn es einem meiner Kinder nicht gut geht. Kinder sind für mich die größten Lehrmeister.

Die meisten Eltern sehnen sich nach einer harmonischen Beziehung. →



Was sind die typischen Stolperfallen?

GIGLER: Die größte Stolperfalle ist der Alltag selbst, wo oft für reflektiertes Handeln die Zeit und die Energie fehlt. Und dann kommen noch die „Programme“, die im Hintergrund laufen, dazu. Das fängt schon bei den unterschiedlichen Erziehungsstilen der Väter und Mütter an. Beide nehmen Vorstellungen aus ihren Herkunftsfamilien mit.

Wie zum Beispiel...?

GIGLER: Verhaltensweisen, die sie aus ihrer eigenen Erziehung nicht bei ihren Kindern wiederholen wollen. Oder auch Wiederholungen von Dingen, die gut gepasst haben und die sie unbedingt für ihr Kind auch haben wollen. Und nachdem die Eltern aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien kommen, sind diese Vorstellungen nicht immer gleich. Dazu kommt eine „geheime“ gesellschaftliche Vorgabe, die wirkt, ob uns das jetzt bewusst ist oder nicht. Oft ist es der Vater, der für das Grenzen setzen verantwortlich sein soll, während die Mutter Geborgenheit vermitteln soll. Und das schwappt dann auch in die Mann-Frau-Beziehung über. Wird ein sanfter Vater als männlich angesehen, die Grenzen setzende Frau als weiblich?

GOLDMANN: Kinder kriegen und haben ist eine Grenzerfahrung. Ich bin gefordert, mir Klarheit zu verschaffen: Was will ich für mein Kind und was will ich nicht? Gegeben der eigenen Geschichte und der Geschichte des Partners fordert das ständige Reflexion über mein Tun und Nicht-Tun. Ich bin müde, muss aber stillen, Windeln wechseln, arbeiten gehen, Haushalt führen und habe keine Zeit mehr für mich — man ist überlastet. Und wenn es eng wird, geht das auf Kosten der Beziehung. Deshalb folgen dann meist Diskussionen, Streit und schlechte Stimmung. Der Partner oder die Partnerin ist das Ventil für den eigenen Frust, die eigene Belastung. Das ist gar nicht böswillig, das passiert einfach.

Wie ist das, wenn die Kinder älter werden? Stichwort: Pubertät?

GIGLER: Sowohl im Kleinkindalter wie auch in der Pubertät steht in der „Job-

discription“ der Kinder: Ich muss meine Energie ausleben und ich muss meine Grenzen erfahren. Das liegt in ihrer Natur und daran ist auch gar nichts falsch. Das heißt, es liegt an uns Eltern, wie gut wir das Kind in seiner jeweiligen Phase begleiten können, wie flexibel wir in unserem Denken und in der Selbstreflexion sind. Und wie gut wir mit unseren eigenen Energien haushalten können. Ein fünfjähriges Kind braucht einen anderen Zugang als ein pubertierendes, das gerade sich und die Welt entdeckt und lernt, auch mit weniger elterlichen Vorgaben zu leben.

GOLDMANN: Die Trotzphase ist wie die Pubertät später: das Kind lernt, sich abzugrenzen. Der Unterschied zur Pubertät ist das Alter des Kindes, die Kom-

„Der Partner oder die Partnerin ist das Ventil für den eigenen Frust, die eigene Belastung. Das ist gar nicht böswillig, das passiert einfach.“

Agnes Goldmann

munikationsfähigkeit UND dass ich als Elternteil die Verantwortung, die ich jetzt 13 Jahre gehabt habe, LANGSAM wieder dem Kind übergebe. Diese Gratwanderung ist anstrengend und fordernd: wo kann ich schon auslassen und wo noch nicht? Wenn ich die Grenzen schon in der Trotzphase klar setzen konnte, kommt mir das in der Pubertät zugute.

Für jene, die nicht so gut klar kommen, bieten Sie Eltern-Coaching an: was genau darf man sich darunter vorstellen?

GIGLER: Es soll dabei weniger darum gehen, wie man als Vater oder Mutter gegenüber dem Kind agieren soll, sondern wir stellen die Paarbeziehung in den Fokus. Es ist also eigentlich ein Beziehung coaching. Da werden zum

Beispiel prägende Muster angesehen, die die Eltern von ihren Herkunftsfamilien übernommen haben. Gemeinsame neue Zugänge und Regeln unterstützen die Klarheit in der Familie: wer übernimmt welchen Part, unabhängig von gängigen Geschlechterklischees? Ich glaube, gerade als Mann kann ich hier sehr gut vermitteln. Und vor allem möchte ich zeigen, dass es keine gültigen Wahrheiten des einen oder der anderen gibt bei Erziehungsthemen.

GOLDMANN: Elterncoaching bietet die Möglichkeit, sein Tun und seine Werte, sein Handeln und seine Grenzen bewusst zu machen, zu reflektieren und so zu „besseren“ im Sinne von bewussteren Eltern zu werden. Das Ziel ist nicht, Roboter-Kinder zu erzeugen, sondern die Möglichkeit zu erlangen, in die Coach- und Begleiterrolle meiner Kinder zu gehen. Sich Bewusstwerden, welche Regeln haben in meiner Kindheit gegolten und welche will ich jetzt für mein Kind. Wie kommuniziere ich mit meinem Kind klar und deutlich ohne es abzuwerten? Wie setze ich Konsequenzen, was ist der Unterschied zu einer Strafe und was passt für mich? Wie gehe ich mit Geschwisterrivalität um? Wie viel Medien-Konsum ist gut und erlaubt? Welche Rituale gibt es? Wie bleibe ich Mann und Frau neben Mama und Papa? Wie helfe ich meinem Kind Selbstregulation zu erlernen? Wie höre ich meinem Kind zu? In den Elterngruppen wechseln sich Input und Austausch ab. Gut tut dabei, zu erkennen, dass ich nicht alleine bin mit meinen Problemen. Konkrete Fragen werden beantwortet.

Wie können Sie Eltern konkret helfen?

GOLDMANN: Wir bieten die Möglichkeit, auf neutralem Boden Situationen zu verstehen, zu erläutern und Lösungen zu finden, die im Alltagsstrudel keinen Platz haben. Es ist eine Auszeit für Reflexion. Wir können Ruhe und Gelassenheit vermitteln — diese wirkt sich unmittelbar und sehr rasch auf die Familie aus und Situationen entspannen sich.

Hat die Corona-Krise viele Familien zusätzlich belastet?

GIGLER: Was zu den ohnehin bereits großen Belastungen dazu gekommen ist, war die unglaubliche Flexibilität, die Eltern und Kinder finden mussten. Homeschooling und Homeoffice unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig keine Auszeit zu haben, war eine Riesenherausforderung. Die Kinder haben am fehlenden Kontakt zu ihren Freunden gelitten. Alle waren vom Medienkosum und dem Dauerthema Corona belastet. Gleichzeitig waren die Lockdowns aber auch eine Zeit des Zusammenrückens innerhalb der Familie. Eltern waren gezwungen, sich wieder mehr mit den Kindern zu beschäftigen und das kann für alle Beteiligten auch sehr gut gelaufen sein.

Wie war das bei Ihnen?

GIGLER: Gut geklappt hat überraschenderweise der Dauerkontakt mit unserem Kind. Wenn die ganze Welt herunterfährt, hat man kein schlechtes Gewissen, auch die Arbeit mal hinten anzustellen. Die Familie als „Hauptbeschäftigung“ zu haben, hat gut getan. Meinem Sohn hab ich im ersten Lockdown Radfahren beigebracht, ein besonderes Erlebnis, weil wir die Ruhe dazu hatten und Jausenpausen und Plaudern einbauen konnten. Zeit als Luxusgut. Wir Eltern konnten uns auch gut Freiräume schaffen durch abwechselnde Betreuung, das war auch wichtig. An meine Grenzen bin ich fast nie gestoßen. Das hat aber sicher auch mit den vielen Ausbildungen zu tun, die ich davor für meinen Beruf machen durfte. „Annehmen was ist“ in mein Leben integriert zu haben, war hier die größte Hilfe.

GOLDMANN: Herausfordernd war, Arbeiten und Homeschooling gleichzeitig daheim unterzubringen — wenig Abgrenzungsmöglichkeiten, pubertierende Kinder, die ihre dringend benötigten Universen nicht mehr haben, die sich also in der Zeit der Abgrenzung nicht gut abgrenzen zu konnten. Den Medienkonsum durch Online-Unterricht auf allen möglichen Kanälen danach wieder zu reduzieren war auch schwierig. Gut geklappt hat die digitale Schulung und Selbständigkeit der Kinder, auch mit



Eltern wollen nur „das Beste“ für ihr Kind: die Paarbeziehung bleibt dann oft auf der Strecke.

dem Luxus eine gute Infrastruktur an Geräten und W-Lan zu haben. Gesellschaftspolitisch für sozial schwächere Familien waren die Lockdowns eine Katastrophe, ganz besonders für jene Kinder, die keine oder wenig gute Unterstützung von zu Hause haben.

Wenn sich in Familien plötzlich alles auf ein Kind konzentriert, verliert man den Partner leicht aus den Augen. Was kann man tun, damit das nicht passiert?

GOLDMANN: Von Anfang an Auszeiten nehmen — JEDER! Vor allem auch die Frau. Eine Stunde „überlebt“ das Baby

immer ohne Brust. Vielleicht hilft hier auch der sanfte „Zwang“ des Mannes, die Frau eine Stunde in die Natur zu schicken — oder er verlässt die Wohnung mit dem Baby für eine Stunde und gibt der Frau damit Raum und Ruhe. Unbedingt muss bei den Auszeiten die räumliche Trennung stattfinden — sonst findet keine Entspannung oder Entlastung statt. Jeder sollte seine persönlichen Freiheitsinseln bewahren, und auch die Partnerinseln schaffen und pflegen. Gerne auch mit Babysitter: viele Eltern schaffen es nicht, sich bis zum sechsten Lebensjahr des Kindes eine Betreuung zu organisieren.

Haben es Paare mit mehreren Kindern noch schwerer?

GOLDMANN: Die Schwierigkeiten →

steigen nicht mit der Anzahl der Kinder. Aber je mehr Kinder, desto schwieriger die Ressourcenverteilung: kriegt jedes Kind noch ausreichend Aufmerksamkeit? Bekommt jedes Kind noch „Alleinzeit“ mit einem Elternteil? Aber auch ein Einzelkind kann die Eltern oder die Beziehung „blockieren“.

GIGLER: Was auf jeden Fall nicht stimmt, ist dass ein zweites oder drittes Kind einfach so „mitläuft“, wie viele annehmen. Im Gegenteil: jedes Kind ist anders und ich muss mich individuell auf dessen Bedürfnisse einstellen.

Entstehen Paarprobleme auch dadurch, weil wir dazu neigen, unsere Kinder auf einen Sockel stellen?

GIGLER: Die meisten Eltern wollen für ihre Kinder das Beste und haben dabei sehr hohe Ansprüche. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten verstärkt. Da es ein allgemeines Phänomen geworden ist, pushen sich Eltern dadurch auch gegenseitig. Es gibt diesen schönen Ausdruck „Ballettmutter“: das ist die Mutter, die selbst im Ballett nicht alles geschafft hat, was sie sich erträumt hat und deshalb die Tochter dort hin bringen will. Das gibt es natürlich auch in anderen Bereichen und auch bei Vätern. Aber die „Ballettmutter“ liefert gleich das passende Bild von der Tochter am Sockel.

Haben Eltern mit Kindern weniger Sex? Oder weniger Lust darauf?

GOLDMANN: Ja, man hat weniger Sex. Warum? Weil beide müde sind und Spontanität fehlt. Das Kind schläft —

„Ein zweites Kind läuft nicht einfach so mit, wie viele annehmen. Und ein Kind kann auch keine schlechte Beziehung retten.“

Peter Gigler

jetzt könnten wir Sex haben. Das ist nicht spontan, sondern dem Rhythmus des Babys angepasst. Manche Frauen haben auch genug Körpernähe mit dem Kind und weniger Bedürfnis nach Nähe vom Mann. Übt ein Partner Druck aus, geht der andere zudem automatisch in den Widerstand. Es braucht das Verständnis und den Raum vom Mann, damit die Frau wollen kann. Das Ego des Mannes stellt sich in den Dienst der Liebe zur Frau — daran scheitern manche. Das Ego des Mannes ist sowieso schon angeschlagen, weil es eine dritte Person in der Beziehung gibt, die ihm Aufmerksamkeit abzieht. Manchmal ist es aber auch „nur“ der Ausdruck dessen, dass der Sex vorher schon nicht gepasst hat. Da gab es den Trieb, Kinder in die Welt zu setzen, aber wenn dann eines da ist, hat sich die Sache erledigt. Dabei gibt uns Sex so viel mehr: Energie, Liebe, Geborgenheit. Mein Rat an den Mann: wenn die Frau nicht will, gehen Sie auf Entdeckungsreise! Finden Sie heraus, was ihr gefällt, was sie braucht und verwöhnen Sie sie. Das kann den Sex auf eine ganz neue Ebene bringen.

GIGLER: Was noch dazu kommt, ist der unterschiedliche Umgang mit Stress: Der Mann entspannt sich durch Sex; die Frau braucht Entspannung, um Sex haben zu können. Auch das ist zwar eine Pauschalierung und Ausnahmen die Regel — aber meist ist es so.

Was halten Sie von „Family-Fasten“, also dass sich Paare gezielte Auszeiten gönnen?

GIGLER: Dsa ist ganz wichtig. Mit dem Partner, aber auch alleine. So bekommt man wieder Kraft und Energie für die Familie. Haben Sie deshalb kein schlechtes Gewissen! Mit dem Abstand setzt auch gleich ein Vermissen ein. Wie will man denn jemanden vermissen, den man jeden Tag rund um die Uhr sieht?

Kann ein Kind ein Paar auch zusammenschweißen?

GIGLER: Ich denke, längerfristig eher nicht. Eine Beziehung, die nicht gut ist, kann ein Kind nicht retten. Oft ist ja auch die Annahme da, dass durch ein weiteres Kind alles besser wird. Das ist leider auch nicht der Fall. Gleichzeitig wird mit einem Kind aber die Hürde höher, sich zu trennen. Wo man vielleicht ohne Kind eine Beziehung schon verlassen hätte, unternimmt man so mehr Versuche, geht etwa zur Paartherapie. Meist sind es dann überbrückbare Hindernisse zum Beziehungsglück – etwa, weil man an der Kommunikation arbeitet. Jeder von uns wird in eine Familie hineingebohren. Insofern kann ein Kind schon auch eine Art Kitt dafür sein. ——— **LaLa**

Es sind nicht nur die Kinder: 8 weitere Beziehungskiller

1. Handy als ständiger Begleiter.

Das Smartphone stört die Zweisamkeit. Tipp: Planen Sie immer wieder mal Handyverbot für gemeinsame Stunden ein.

2. Arbeit als Risiko. Häufig nehmen wir den Job mit ins Private und das führt zu Konflikten. Wer sein Privatleben nicht mehr genießen kann, belastet sich selbst und vernachlässigt dabei auch

den Partner. Auch hier: bewusst Auszeiten einplanen!

3. Zu viel Nähe. Der Partner weicht zu keinem Zeitpunkt von Ihrer Seite? Auch das ist langfristig ungesund. Liebe braucht auch Freiräume.

4. Egoismus. Ungesunder Egoismus kann einen Keil zwischen ein Paar treiben. Wenn einer nur

mehr die eigenen Ziele verfolgt, bleibt der andere auf der Strecke.

5. Nur Kritik, kaum Lob. Gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Anerkennung sind wichtig, damit eine Beziehung gedeihen kann. Dann können Partner auch mit Kritik besser umgehen.

6. Lügen. Ehrlichkeit ist Voraussetzung, um gegenseitiges

Vertrauen aufbauen können.

7. Finanzen. Auch Geld kann ein Trennungsgrund sein – egal, ob es darum geht, wer was bezahlt oder ob es tatsächlich zu Engpässen kommt.

8. Zu unterschiedliche Lebenspläne. Ohne grundlegende Gemeinsamkeiten ist es kaum möglich, eine Basis zu finden.