

Eine klare Generationsgrenze um das Subsystem Eltern kommt nämlich nicht nur der Geborgenheit oder der Funktionsfähigkeit der Eltern zugute, sondern schützt auch vor destruktiven Bündnissen und Allianzen. Diese können entstehen, wenn eine Eltern-Kind-Beziehung bedeutsamer und vertrauensvoller wird als die der Partner untereinander oder ein Elternteil somit bewusst oder unbewusst ausgeschlossen wird. Das führt zu Loyalitätskonflikten und dazu, dass Kinder parentale Rollenmuster und Verantwortungsfelder übernehmen, die sie einerseits überfordern und andererseits ihre eigentlichen Entwicklungsaufgaben behindern können und die spätere Ablösung erschweren. Beziehungsräger sollte gegenüber unseren Kindern zwar nicht versteckt oder geleugnet werden, aber er sollte definitiv auch nicht bei ihnen abgeladen werden.

- Warum nicht leugnen? Nun, Kinder sind wie kleine Trüffelschweine. Selbst, wenn wir glauben, wir hätten unsere Parathemen dort versteckt, wo man sie nicht sehen kann, erschnüffeln sie diese. Zwar unterstellen Eltern ihren Sprösslingen häufig, dass diese ja gar nichts mitkriegen – zum Beispiel wann man besser den Mund hält oder auch mal unaufgefordert den Müll rausbringt. Aber das stimmt definitiv nicht. Was den Müll angeht, vielleicht schon, aber davon abgesehen, ist der Empfang unserer Kinder viel besser und störunanfälliger als der unserer Smartphones. Sie spüren alles. Auch die **fehlende Verbindung oder unstimmige Balance der Eltern** untereinander. Leugnen wir nun die Existenz solcher Schwingungen, beginnen Kinder an uns oder, schlimmer noch, an sich selbst und ihrer Intuition zu zweifeln. »Ja, wir streiten gerade, und das ist sicher unangenehm für dich. Aber du kannst sicher sein, wir Eltern kümmern uns darum. Wir klären das.« Diese Verantwortung von den Schultern des Kindes zu nehmen ist wichtig. Andernfalls reagieren sie mit ihrem Verhalten auf unsere Konflikte, denn in dem kleinen Mikrokosmos Familie sind alle miteinander verbunden. Schulprobleme, Lernschwierigkeiten und andere Verhaltensauffälligkeiten sind nicht selten »nur« Symptomverschiebungen. Das eigentliche Problem ist aber die Ehekrise der Eltern.
- Kinder suchen stets nach Erklärungen. Nichts ist unerträglicher als Ungewissheit oder fehlende Verstehbarkeit. Darum finden sie die Erklärung, also die **Schuld**, oft bei sich selbst oder versuchen, durch ihr eigenes Verhalten Einfluss auf die Elternbeziehung, mindestens aber auf die Elternteile zu nehmen. Kinder wollen nämlich, dass es uns gut geht. Wenn die Paarbeziehung kriselt und wir unsere emotionalen Bedürfnisse nicht in unserer Partnerschaft erfüllen können, dann wachsen – wenn auch

unbewusst – die Last und der Druck auf unsere Kinder. Zum einen, weil sie, wie gesagt, wollen, dass es ihren Eltern gut geht. Und zum anderen dadurch, dass einige unserer unerfüllten Bedürfnisse, wie zum Beispiel das Nähebedürfnis, unbewusst oder zumindest unabsichtlich zu einer Überfürsorge führen können.

- Wie wir als Paar miteinander leben und wie wir einander lieben, das entscheidet maßgeblich über die **zwischenmenschliche Atmosphäre** und das **emotionale Klima** der gesamten Familie. Unsere Kinder sind ein wundervolles Stimmungsbarometer, das nicht nur bei Streit anschlägt. Denn das Familienklima braucht mehr als bloß die Abwesenheit destruktiver Konflikte. Wie liebend ihr miteinander umgeht, wie mitfühlend ihr miteinander sprecht und welche Haltung ihr miteinander lebt, das bestimmt die gesamte familiäre Energie. Und Anspannungen zwischen zwei Menschen sind spürbar, selbst wenn Meinungsverschiedenheiten gar nicht offen ausgesprochen werden. Bestimmt erinnerst auch du dich an eine Situation in deinem Leben, wo du in einer Gruppe von Menschen das Gefühl hattest, auf einem Pulverfass zu sitzen, und dich unwohl oder unsicher, vielleicht sogar fehl am Platz gefühlt hast, obwohl es keinen offenen Konflikt gab, sondern höchstens kalte Blicke, lieblose Gesten, Schweigen oder Reserviertheit.
- Wir sind **Role Models**. Das ist längst kein Geheimnis mehr. Kinder lernen von uns. Die ganze Zeit. Wie man Beziehung zu Menschen gestaltet, die nicht Mama oder Papa heißen, und wie man Konflikte in solchen gleichrangigen Beziehungen löst, schauen sie sich weitestgehend bei uns, in unserer Interaktion miteinander, ab. Nicht selten streiten Geschwister ähnlich miteinander wie ihre Eltern. Unsere Partnerschaften sind zudem auch das Lernmodell für ihre späteren Freundschaften und Liebesbeziehungen – es lohnt sich also doppelt, Beziehung genau so zu leben, wie wir es unseren Kindern wünschen würden.
- Als Paar sind wir entweder **die Kraftquelle oder das Energieleck** der Familie. Die Atmosphäre zu Hause ist ausschlaggebend dafür, ob die Familie ein geborgener Ort ist. Ein Ort, an dem aufgetankt werden kann. All die Punkte, die diesem vorangehen, sind wichtig – für uns und für unsere Kinder. Aber in diesem letzten Punkt möchte ich den Fokus gern von den Kindern weglenken. Denn geht es den Eltern gut, ist für das Wohl der Kinder schon viel erreicht. Unsere Beziehung hat ganz eindeutig sowohl direkten als auch indirekten Einfluss auf unsere Elternschaft und somit die ganze Familie – egal ob sie funktioniert oder nicht. Das ist unstrittig. Sie hat Einfluss auf die wahrgenommene Geborgenheit, Stimmung und Harmonie. Sie schafft die Voraussetzungen dafür, dass Kinder ihren

altersgerechten Entwicklungsaufgaben nachkommen können. Oder eben nicht. Und sie erfüllt eine wichtige Vorbildfunktion für das, was Kinder über Beziehungsgestaltung, Selbstwert, Streitkultur und Kompromissbereitschaft lernen. Denn natürlich lernen unsere Kinder auch dann von uns, wenn wir gerade gar nicht beabsichtigen, ihnen etwas beizubringen. Wenn wir unsere Kinder also stärken wollen, müssen wir damit bei uns und unserer Partnerschaft beginnen – und da gibt es auch leider keinen Spielraum für Schummeleien, denn bisher haben wir keine Anhaltspunkte dafür, dass Partnerschaftsprobleme durch ein besonders günstiges Erziehungsverhalten kompensiert werden können.<sup>3</sup> Aber – und darum soll es hier gehen – das stärkste Argument, in unsere Paarbeziehung zu investieren, das sind nicht unsere Kinder, sondern wir selbst. Natürlich sind wir es unseren Kindern gewissermaßen schuldig, gut auf unsere Beziehung zu achten, viel entscheidender ist jedoch, dass wir es um unserer selbst willen tun. Weil wir es uns wert sind. Und weil wir in allen Bereichen davon profitieren. Zusammen haben wir mehr Ressourcen. Mehr Coping-Strategien. Mehr Augen und Arme. Und ich gebe zu: weniger Schokolade. Dennoch: Zusammen sind wir stärker. Als Liebende und als Eltern. Unserer Beziehung kann unsere Kraftquelle sein. Unser Zuhause. Unser Safe Place. Unser Anker. Unsere Superkraft.

Wir alle kennen das beflügelnde Gefühl der Verliebtheit. Es ist, als würden wir eine Superkraft besitzen, die uns durchs Leben schweben lässt. Dopamin und Oxytocin sei Dank. In dieser Phase schenken sich Paare vor allem Zeit, Aufmerksamkeit, Nähe und Exklusivität. Meist geht all das mit den Jahren, insbesondere mit den Babyjahren verloren. Sicher nicht spurlos. Und auch nicht unwiederbringlich oder völlig unbemerkt. Aber doch leise. Und schleichend. Wäre es nicht schön, wenn wir etwas von dieser Superkraft auch im Elternalltag wieder durch unsere Adern fließen lassen könnten? Zum Beispiel, indem wir uns daran erinnern, was wir einst hatten und zukünftig haben könnten?



### **Herzmoment: Zurück zu den Wurzeln**

Dreh die Uhr zurück und erinnere dich an eure kribbelige Anfangszeit. Überlege dir, was euch aneinander verzaubert hat: In wen und in was hast du dich verliebt? Was an dir war zum Verlieben? Nimm diese Erinnerung und das damit verbundene Gefühl mit in den Tag. Wenn du magst, benimm dich heute noch einmal auffällig verliebt.

Die (fürsorge)intensive Elternzeit ist nahezu ein Wimpernschlag im Vergleich zu unserem ganzen Leben und möglicherweise sogar im Vergleich zu unserer ganzen Partnerschaft: Am Anfang und am Ende der Elternschaft stehen wir als Paar. Allein. Unsere Partner, bestenfalls unsere besten Freunde und/oder Seelenmenschen, sie bleiben unter Umständen länger an unserer Seite als unsere Kinder. Unsere Kinder sind nur zu Gast in unserem Leben, auch wenn sie zweifelsohne immer fest dazugehören werden. Wir bleiben immer Eltern. Und unsere Kinder bleiben immer wichtig. Aber eines Tages sind sie groß und ziehen aus. Haben ihr eigenes Leben. Mit wem verbringen wir dann unseres? Eine Frage, die wir uns nicht nur mit Blick auf die Zukunft stellen dürfen, sondern auch im Hier und Jetzt.

### **Milla und Paul**

Milla und Paul sind vor Kurzem zum zweiten Mal Eltern geworden. Bevor ihre Töchter auf die Welt kamen, liebten sie es, zu reisen, sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam zu kochen und Musik zu machen. Sie lebten innerhalb von fünf Jahren in drei verschiedenen Ländern und genossen ihre Freiheit als Paar sehr. Wie viele andere junge Eltern auch gerieten sie durch die Herausforderungen der neuen Lebenswelt in eine Schiefelage und suchten in einer Paarberatung nach Unterstützung und Impulsen. Als ich beide fragte, wofür es gut sein wird, ihre Liebe zu retten, berührte mich insbesondere Millas Antwort sehr. Denn sie argumentierte nicht mit dem Wohl der Kinder oder anderen Vernünftigkeiten, sondern mit dem Herzen. Sinngemäß sagte sie, dass sie sich in ihrem Leben als Frau noch nie so glücklich und lebendig gefühlt hat wie in der kinderlosen Zeit mit Paul. Die Erkenntnis, dass auf die beiden kein Empty-Nest-Syndrom, sondern ein erfülltes, abenteuerreiches Leben wartet, wenn die Kinder eines Tages auf eigenen Füßen stehen, war für sie so erstrebenswert, dass sie entschlossen war, mit Paul durch die wildesten Zeiten der Elternschaft zu gehen.

Die Paarbeziehung in den Fokus zu rücken ist absolut legitim, ja sogar wünschenswert, denn ihr kommt die Schlüsselbeziehung in der Familie zu. Diese Schlüsselbeziehung kann ihrer Funktion aber nur gerecht werden, wenn es ihr und den Menschen darin gut geht. Sie braucht Pflege. Und Eltern, die sich als Team begreifen.

Jesper Juul betonte oft, dass Kinder heutzutage sehr viel Aufmerksamkeit bekommen, und das meinte er nicht als Kompliment. Er sprach von zu viel Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit, die infolgedessen woanders fehlt. Beim Paar. Und dieses Ungleichgewicht ist nicht selten verantwortlich für viele Paar- und Familienprobleme. Denn der Freiraum des Paares schafft auch Frei- und Entwicklungsraum für dessen Kinder.

Nun wissen wir, was die Beziehung der Eltern für die Familie tun kann. Die wichtigste Frage, die sich daraus ergibt, lautet:

*Was können wir als Paar wiederum für diese Beziehung tun?  
Was braucht unsere Beziehung von uns?*

Um eine Antwort darauf zu finden, dürfen wir uns dort umsehen, wo Eltern für gewöhnlich sehr viel Engagement und Herzblut investieren: bei der Kindererziehung. Wie das Paar seine (anderen) Kinder durchs Leben trägt, kann als Inspiration dienen, denn gewissermaßen ist die eigene Beziehung das erste gemeinsame Kind eines Paares, wenn nicht sogar das wichtigste.