

Paar-Coaching für junge Eltern – damit die Liebe nicht verloren geht!



Die Geburt eines Kindes ist für das Paarerleben ein alles veränderndes Ereignis. Aus der Zweisamkeit wird eine Dreisamkeit welche die Beziehung des Paares zueinander einschneidend verändert.

Es kann jetzt nicht mehr ausschließlich aufeinander bezogen sein, sondern an erster Stelle steht das Baby, dessen Hilflosigkeit und Bedürfnisbefriedigung die Eltern unmittelbar Folge leisten müssen, sonst wird es laut und schlaflos.

In dieser oft stressigen ersten Zeit nach der Geburt und im anschließenden Kleinkindalter, tritt die Paarbeziehung gezwungenermaßen in den Hintergrund. Oft auch lässt die wiederzuerweckende gemeinsame Sexualität auf sich warten, und es bleibt fast keine Zeit mehr, sich als Paar zu erleben, so wie es vor der Geburt war. Hier braucht die Liebe einen langen Atem.

Diese Wende in der Beziehung können junge Eltern durch ein begleitendes Paar-Coaching vor und nach dem Ereignis Geburt bewusster steuern, damit es nicht zu Problemen in der Liebesbeziehung kommt bzw. Probleme gut bewältigt werden.

Die Liebesbeziehung soll Ressource für die Elternschaft sein und nicht umgekehrt. Das Paar ist wegen der Liebe zusammengekommen und nicht wegen der Elternschaft. Diese ist dann Werte-Ausdruck des Paares.

Folgende Themen stehen bei solchen Gesprächen im Mittelpunkt:

- Gerechte Aufteilung der familiären Alltagsarbeiten zwischen beiden Partnern
- Ausreichende Berücksichtigung der Herausforderungen des Partners, der für das Geldverdienen in dieser Phase hauptzuständig ist
- Planung und Durchführung der Karenzzeit: Wer bleibt wie lange beim Kind? Wie schaut die Rollenaufteilung aus? Wer ist wofür im Detail zuständig? Welche individuellen Bedürfnisse können nebenbei noch Berücksichtigung finden?

Paar-Coaching für junge Eltern – damit die Liebe nicht verloren geht!

- Wie können wir es verhindern, dass der eine Elternteil es dem anderen bei der Kinderbetreuung nicht recht machen kann und so ein Elternteil immer mehr die praktische Zuständigkeit für das Kind verliert od. erst gar nicht übernimmt?
- Wie kann eine partnerschaftliche und familiengerechte Karriereplanung verwirklicht werden damit sich keiner von uns einen längerfristigen Nachteil einhandelt?
- Aufteilung der Beschaffung des Familieneinkommens unter Berücksichtigung längerfristiger gemeinsamer Ziele (wie z. B. Wohnung, Haus) und auch individueller Bedürfnisse
- Lebensstilfragen: Welchen Lebensstil wollen wir leben, welche Werte und Ziele sind uns dabei wichtig?
- Fragen der gemeinsamen Sexualität, Erotik & Intimität. Wie kann diese wieder in unserem Paarleben mehr Gewicht bekommen, was hindert uns daran?
- Wie können wir wieder mehr die Liebe zwischen uns spüren, auch wenn es gerade sehr stressig ist?
- Wie können wir unser junges Familiensystem vor allzu viel Beeinflussung aus unseren Herkunftsfamilien schützen, ohne diese zu kränken oder als undankbar zu erscheinen?
- Welches Rechts-Kleid ziehen wir unserer Beziehung an? Heiraten oder nicht heiraten? Wenn nicht heiraten: Gemeinsame Kindesobsorge oder nicht?



Einzel-Coaching - für Männer/Väter

Sollte die Partnerin einem Paar-Coaching nicht zustimmen, ist es auch sinnvoll sich alleine Unterstützung in einem Einzel-Coaching zu holen, da auch diese Möglichkeit seine Auswirkungen auf die Paarbeziehung hat. Jedoch, sind die Hebel der Veränderung wenn beide kommen, größer und schneller wirksam.