

Kurzvortrag 1 :

„Wir sind schwanger!“ -
Veränderte Partnerschaft durch Schwangerschaft

Stephan Billen

Die Schwangerschaft bildet den Übergang von der jungen Partnerschaft zur Familie

- Die Familiengründung und die Geburt des ersten Kindes sind einschneidende Lebensereignisse.
- Viele Paare erleben die Geburt ihres ersten Kindes als ein herausragendes, überaus freudiges Ereignis.
- Der Übergang zur Elternschaft geht jedoch regelmäßig, also für die allermeisten Paare, mit einer Belastung der Paarbeziehung einher und setzt für die Partnerschaft eine Krise in Gang.

Krisenverständnis

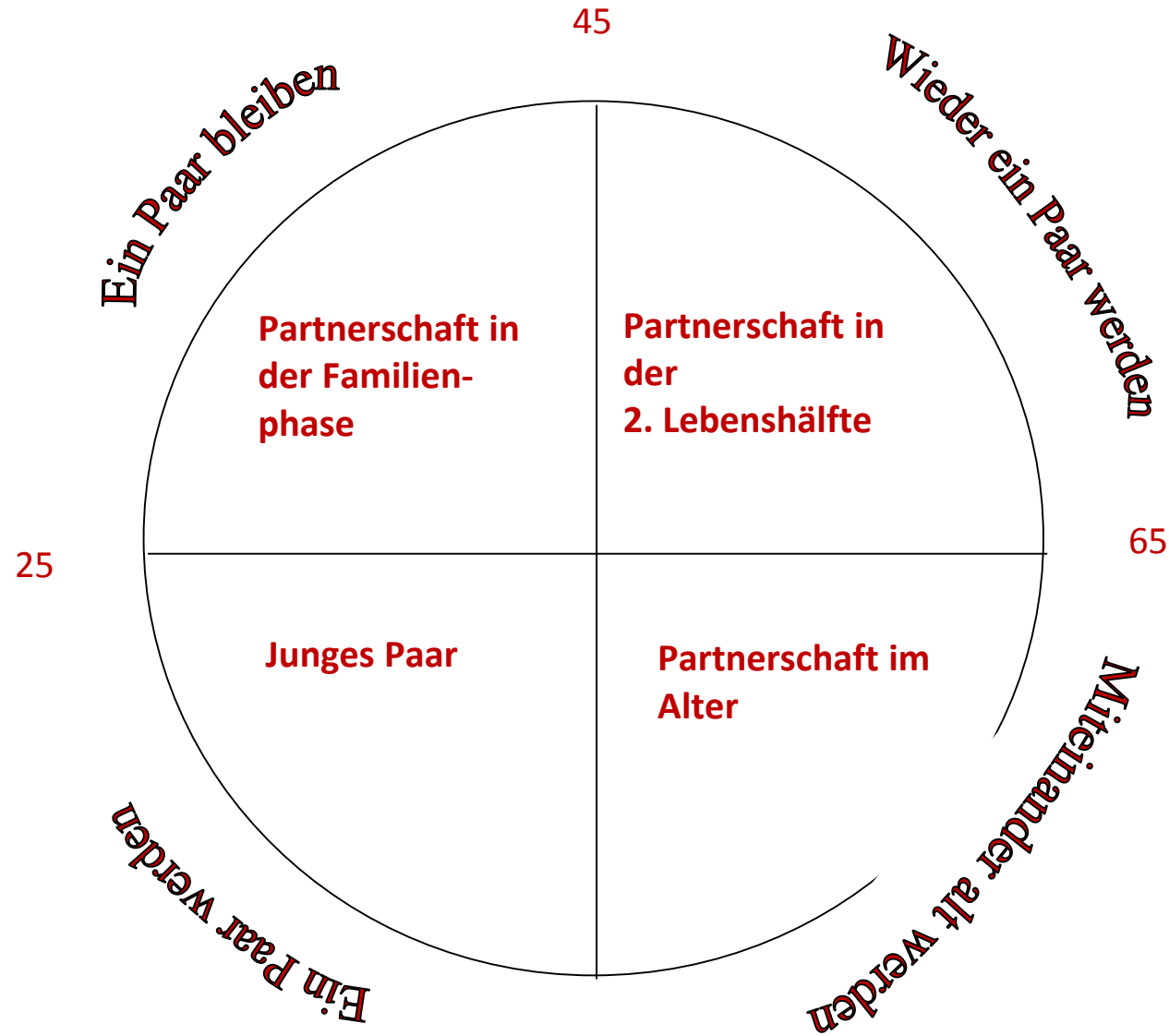
Partnerschaft ist ein dynamisches Gebilde, das sich an die veränderten Bedingungen anpassen muss..

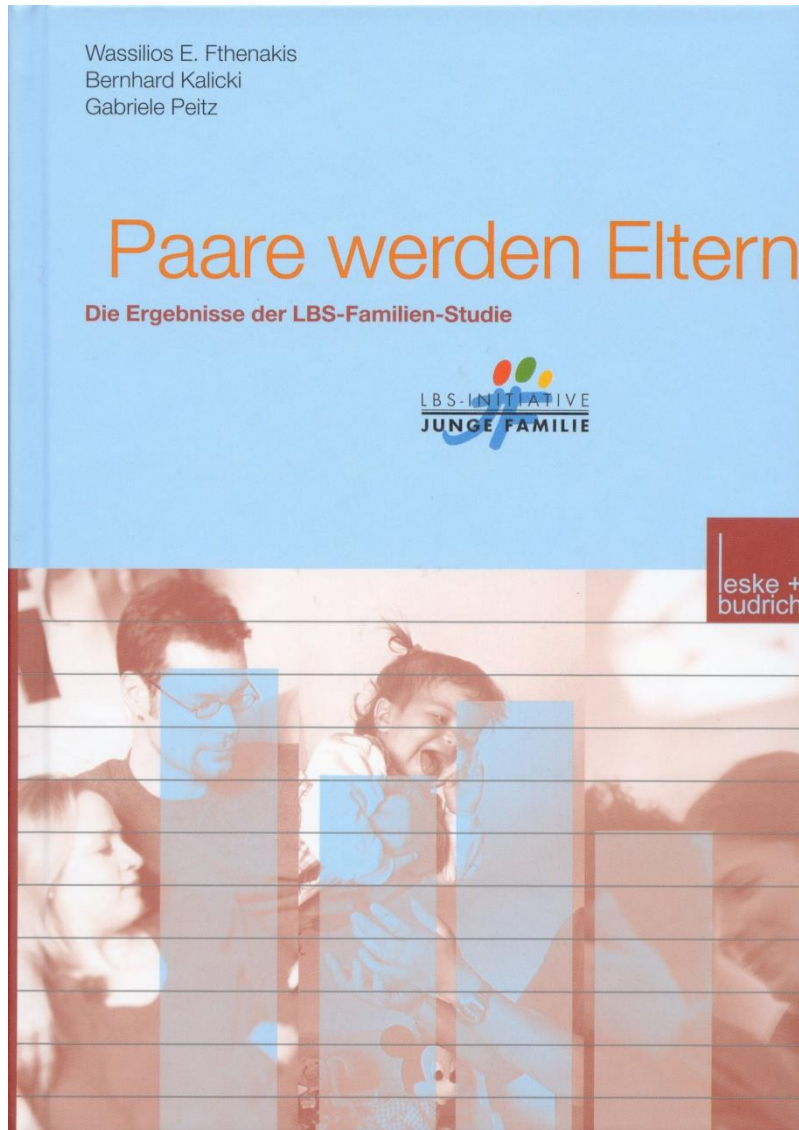
Typische vorbedingte Krisen sind: Zusammenziehen der Partner, Heirat, Kinder bekommen oder Kinder gehen aus dem Haus oder Pensionierung.

Darüber hinaus gibt es **Krisen unvorhergesehener Art**: Krankheiten, Behinderungen, Unfälle, Tod etc..

Die Krise ist zugleich als Chance zu sehen , sich diesen veränderten Bedingungen zu stellen und anzupassen. Die Krise erzeugt den notwendigen Druck um diese Veränderungen anzugehen.

Übergänge meistern





Die LBS-Familien-Studie "Übergang zur Elternschaft" (2002)

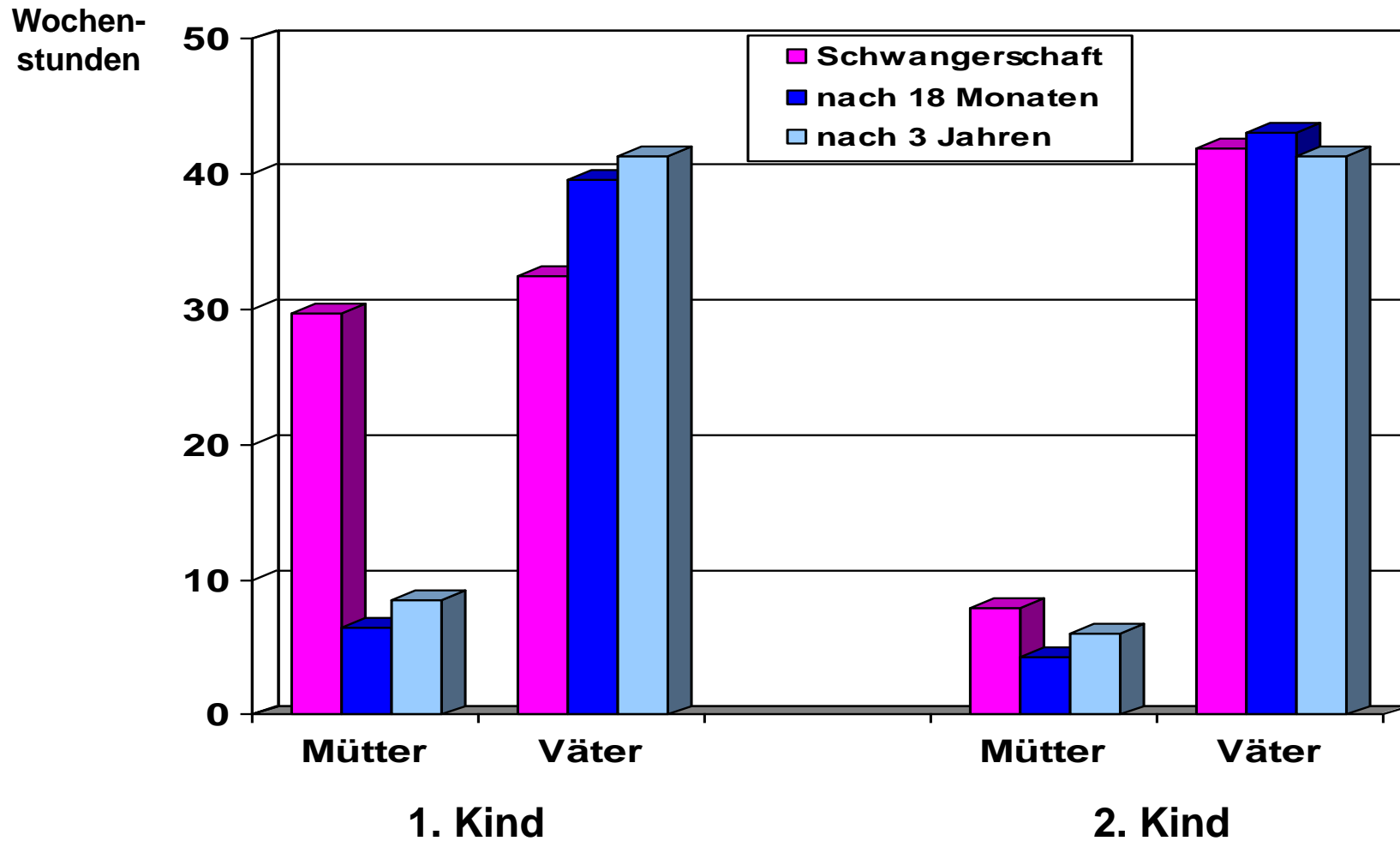
- Wie gelingt die Anpassung an das Leben mit einem Kind?
- Wie bewältigen die Paare ihre elterliche Verantwortung?
- Verlauf der elterlichen Partnerschaft

Warum macht es Sinn, sich mit dem Übergang vom jungen Paare zur Familie zu beschäftigen?

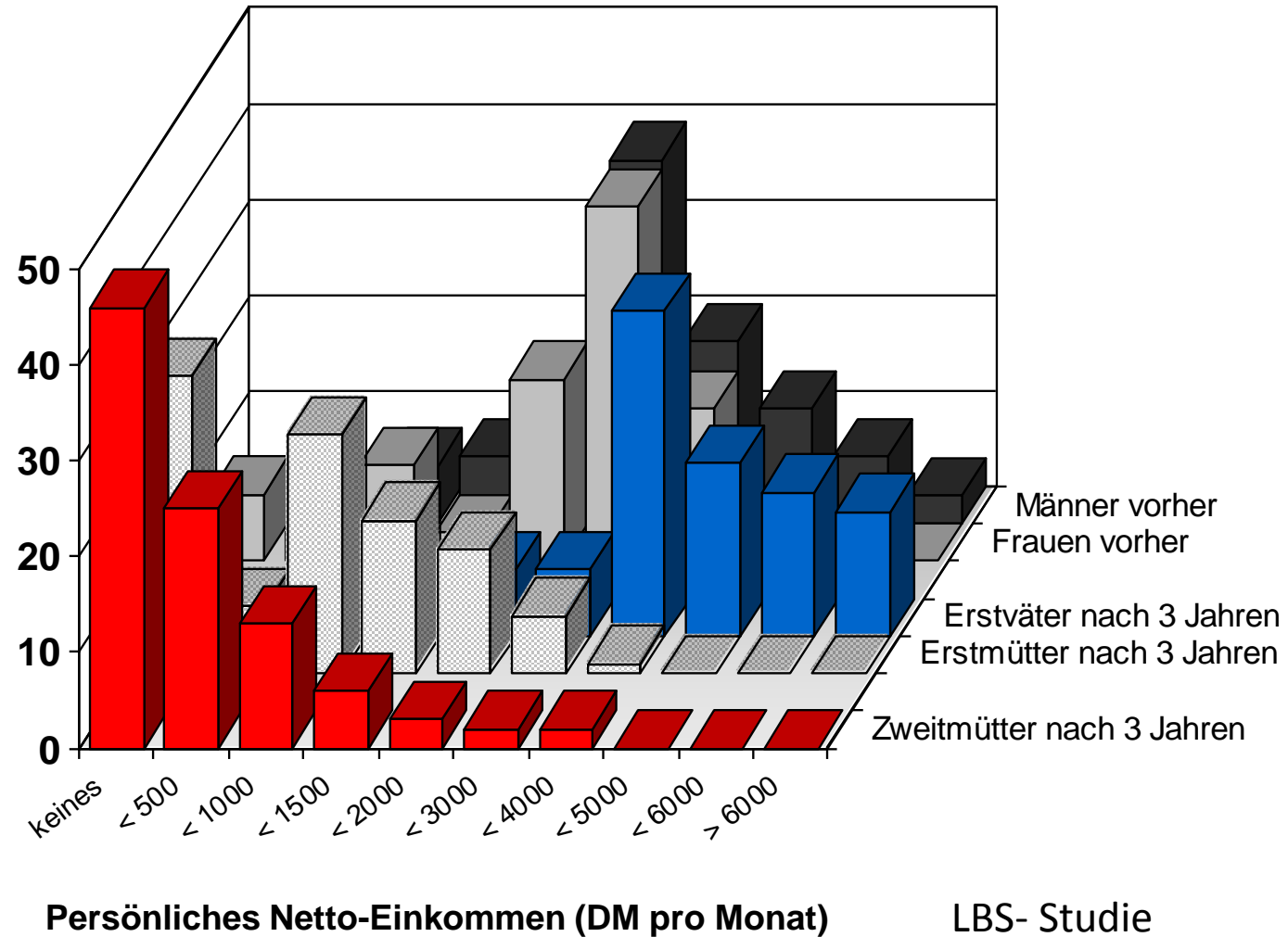
Ihre Partnerschaft tritt in den ersten Jahren nach der Familiengründung in den Hintergrund und die Qualität der Beziehung leidet:

- Weniger Austausch im Alltag
- weniger Zärtlichkeit und Sexualität
- häufigere Streitgespräche, bei vielen Paaren destruktive Muster des Streit- und Konfliktverhaltens
- schleichende Verschlechterung der Paarbeziehung
- Wertschätzung füreinander leidet
- schlechte Ehebeziehung der Eltern einen Risikofaktor für die emotionale und soziale Entwicklung des Kindes dar

Berufstätigkeit von Frauen und Männern vor und nach der Geburt



Umverteilung des Einkommens



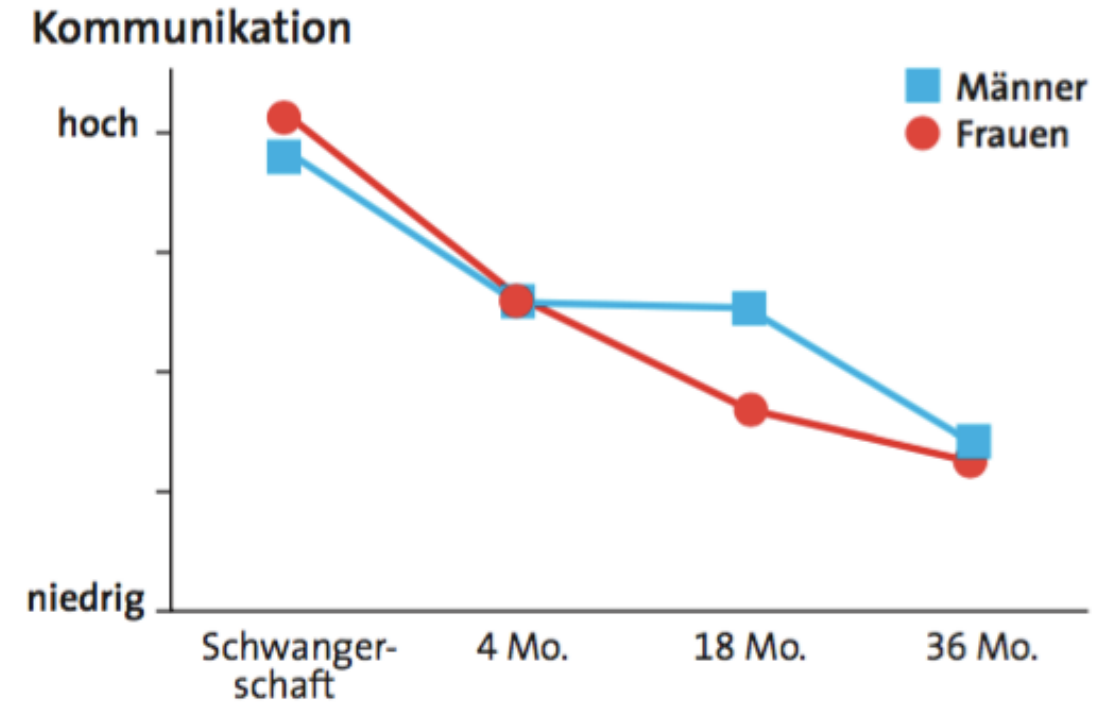
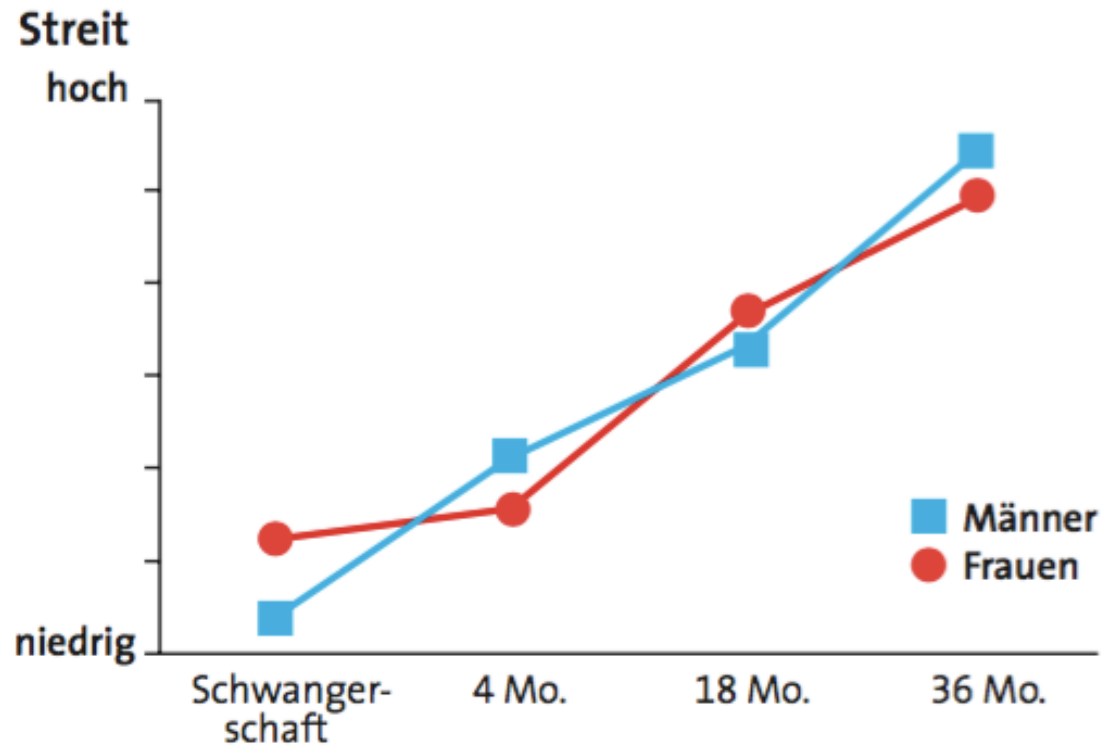
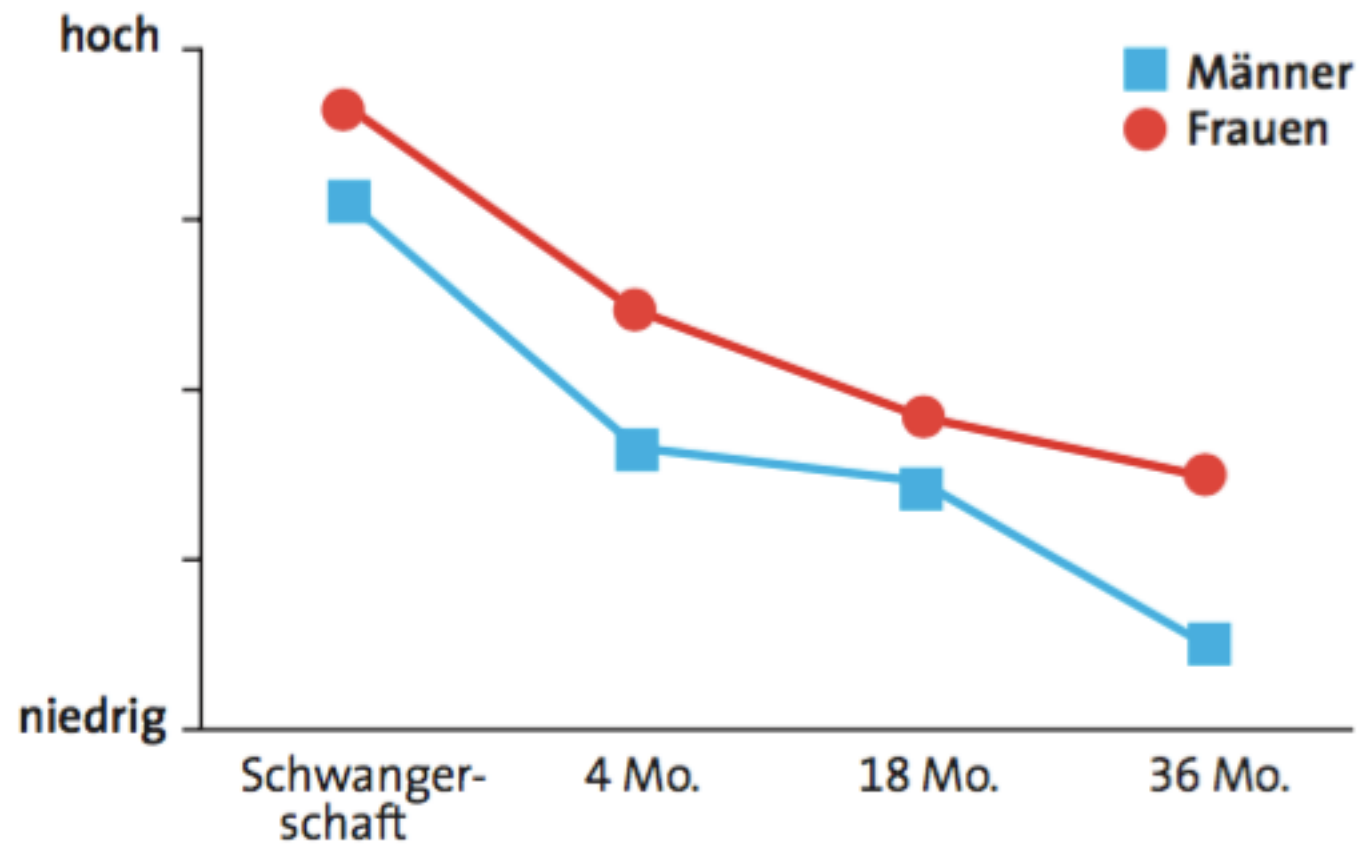


Abb. 4: Veränderung ausgewählter Facetten der Partnerschaftsqualität von der Schwangerschaft über die Zeitpunkte vier bzw. 18 Monate bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes.

Zärtlichkeit



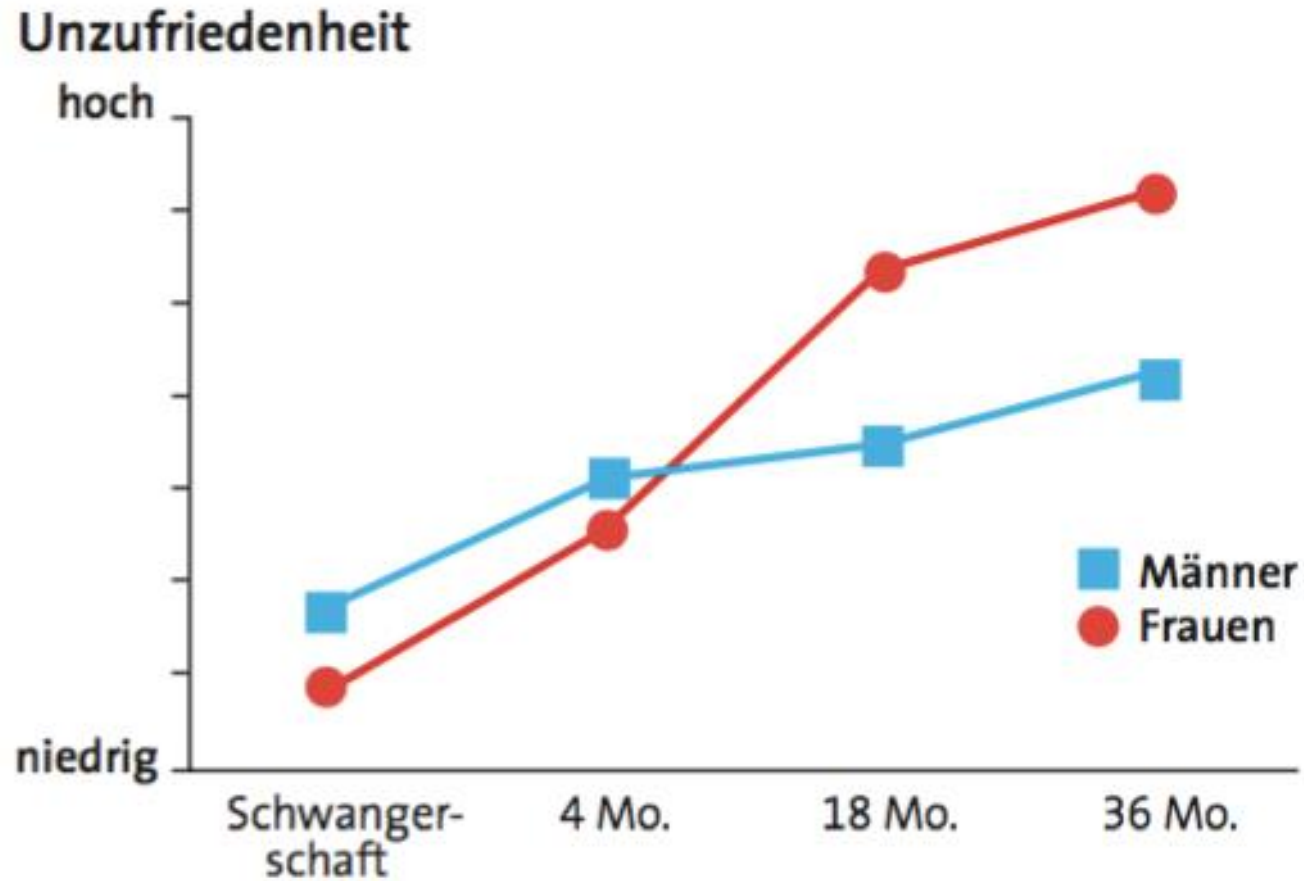


Abb. 5: Anstieg der Unzufriedenheit mit dem Partner von der Schwangerschaft bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes.



**Seitdem das Kind da ist,
teilen meine Frau und ich uns
die Aufgaben.**

**Sie stillt, weil ich das nicht kann,
ich schlafe, weil sie das
nicht kann ...**

www.MadeMyDay.com

VERÄNDERUNGEN DER LEBENSITUATION

Belastung und Beanspruchung durch das Kind
Einschränkungen (z. B. Beruf, Freizeit, Freunde)
Situationsbedingte Veränderungen der Partnerschaft

SITUATIONSGEBUNDENE UNZUFRIEDENHEIT

Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation
Wunsch nach Entlastung, Zuwendung, Nähe
Erlebte Ungerechtigkeit

VERÄNDERUNG DER PAARINTERAKTION

Zunahme von Streit und Konflikten
Abnahme der Paarkommunikation
Abnahme von Zärtlichkeit und Sexualität

VERSCHLECHTERUNG DES BILDES VOM PARTNER

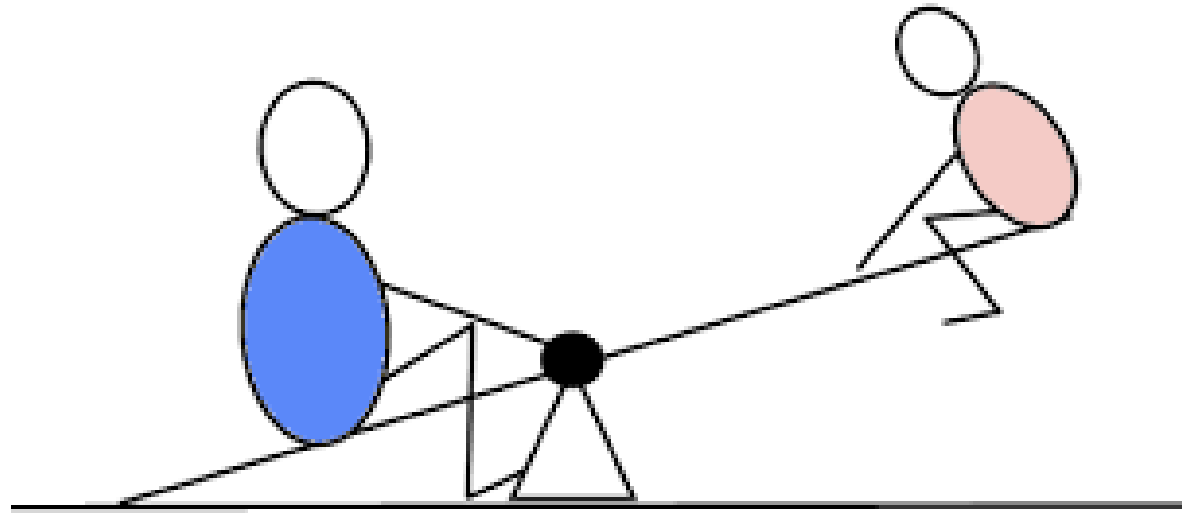
negative Eigenschaften zuschreiben und
positive Eigenschaften absprechen
partnerbezogenen Erwartungen steigen

Wie arbeiten wir, worauf achten wir in diesem Zusammenhang... Was braucht es ?

Paarkommunikation

- ***Destruktive Konflikte*** - fortschreitende Ausweitung und Eskalation
 - ***Ungelöste Konflikte*** – *brechen immer* wieder auf und belasten dauerhaft.
 - ***Konstruktive Konflikte*** - Partner suchen gemeinsam nach Lösung
-
- **Wir bieten an:**
 - Einführung von Gesprächsregeln
 - Kommunikationstraining – paarweise und in Gruppen
 - Unterbrechung destruktiver Muster

Paardynamik



- **Aufbau realistischer Erwartungen**
- **Kenntnis der zu erwartenden Veränderungen der Paarbeziehung.**
- **rollenspezifischen Kompetenzen der Betroffenen**

Paargeschichte

Wie lange war die Partnerschaft vor der Schwangerschaft

Entscheidung für die Schwangerschaft:
von wem ging sie aus, wer trägt sie?

Herkunftsfamilie

- Abgrenzung der Kernfamilie von den Herkunftsfamilien
- Regeln zur Verhältnisbestimmung („Mutter“, „Vater“, Wer klärt was mit wem?)

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Turmstr. 36b
47533 Kleve
02821-22891

www.ehefamilieleben.de