



„Eine Schwangerschaft ist ein Einschnitt in jede Liebesbeziehung, denn zwei Liebende werden zu zwei Sorgenden“, sagt Paartherapeutin Simone Pfundstein.

FOTO: IMAGO/ZOONAR.COM/DASHA PETRENKO

„Verletzlichkeit ist eine Superkraft“

Eine Schwangerschaft ist eine große Veränderung im Leben mit neuen Gefühlen, Aufgaben – und potenziellen Konflikten. Beziehungsprobleme bleiben da nicht aus.

Von Ina Johannsen

Eine Schwangerschaft ist für viele Paare die Krönung des gemeinsamen Glücks. Große Gefühle und die Vortreude auf das Kind überwiegen fortan. An Beziehungsprobleme denken wahrscheinlich die wenigsten. Dabei sind Konflikte während der Schwangerschaft gar nicht selten, sagt Paartherapeutin Simone Pfundstein.

Schließlich ist die Schwangerschaft der Start einer Vielzahl an Veränderungen in allen Bereichen des Lebens – auch in der Partnerschaft. „Eine Schwangerschaft ist ein großer Einschnitt in jede Liebesbeziehung, denn zwei Liebende werden zu zwei Sorgenden“, erklärt Pfundstein. Aus der eingespielten Zweierdynamik, in der wenig Konfliktpotenzial besteht, entwickelt sich eine Dreierbeziehung mit neuen Aufgaben, Themen und teils konträren Vorstellungen des gemeinsamen Lebens.

Wichtige Fragen vor der Geburt stellen

Nur allzu gern würden die großen aufkommenden Themen verdrängt, erklärt die Expertin und rät werdenden Eltern, sich gerade dann, mit dem Partner oder der Partnerin über einiges im Klaren zu werden: „Wie wollen wir Care-Arbeit und Er-

werbsarbeit gerecht aufteilen? Wie können wir es schaffen, unsere neue Rolle als Mutter und als Vater einzunehmen und trotzdem Liebende bleiben? Das seien Fragen, für die

„

Ich erlebe während der Schwangerschaften bei vielen eine magische Retraditionalisierung.

Simone Pfundstein,
Paartherapeutin

Paare gemeinsam Antworten finden sollten, so die Therapeutin. Am besten, bevor das Kind auf der Welt ist.

Ein guter Schritt sei es außerdem, sich mit den eigenen Konfliktmustern auseinanderzusetzen, sagt Pfundstein. Denn Streit und Konflikte wird es früher oder später mit einem Kind geben. Viele Paare würden in solchen Situationen ihren Partner oder ihre Partnerin auch einmal von einer unschöneren Seite kennenlernen. Allgemein kann gesagt werden: „Kinder wirken wie ein Vergrößerungsglas. Was gut läuft, wird besser, und was vorher schon im

Argen lag, wird schlechter“, meint Pfundstein.

Oftmals entsteht in akuten Streit-situationen, aber auch in längerfristigen Konflikten ein Kreislauf aus Angriff und Verteidigung zwischen den zwei Parteien. Was da hilft? Seine Verletzlichkeit zu zeigen, so Pfundstein. „Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern eine Superpower.“ Offen zu sagen, welche Gefühle gerade bei einem selbst vorherrschen, ist wichtig, damit andere verstehen, was in einem vorgeht. Das bedeutet: Ich-Botschaften, keine Du-Vorwürfe.

Ein weiteres Thema mit viel Konfliktpotenzial: das Verfallen in alte Geschlechterrollen. „Ich erlebe während der Schwangerschaften bei vielen eine magische Retraditionalisierung“, erzählt die Expertin. Ob beide wirklich das traditionelle Elternbild leben wollen, sollte frühzeitig hinterfragt werden. Dem müsse man sich erst einmal bewusst werden. Fragen, die man sich laut Pfundstein bei diesem Thema stellen kann, sind: „Was habe ich für Rollenvorbilder gehabt in meiner Kindheit? Was hat mir davon gut gefallen, und wo möchte ich etwas anders machen?“

Wo bleibt die Liebesbeziehung?

Oft dreht sich während der Schwangerschaft und danach sehr viel oder gar alles ums Kind. Vorbereitungs-

kurse werden besucht, Bücher werden gelesen. Doch auch die Beziehung sollte auf die neue Lebensrealität vorbereitet werden. Ist das Kind erst einmal da, bleibt wenig Zeit. „Ich empfehle Paaren, nicht nur einen Vorbereitungskurs fürs Kind zu machen, sondern ebenfalls einen Eltern-werden, Paar-bleiben Kurs“, sagt die Expertin.

Während der Schwangerschaft stehen Paare aber auch vor ganz akuten Herausforderungen: den körperlichen und hormonellen Veränderungen. „Häufiger Streitpunkt ist die veränderte Gemütslage der Frau“, weiß Pfundstein. Sie geht unweigerlich durch verschiedenste hormonelle Phasen in ihrer Schwangerschaft. Meist sind Frauen sensibler und empfindsamer in dieser Zeit, haben veränderte Bedürfnisse und gegebenenfalls Schmerzen. Auch die Sexualität und das Sexleben können sich verändern.

Eigene Grenzen setzen

In dieser Situation gilt: Bedürfnisse und Gefühle, die hochkommen, sollten von beiden Seiten kommuniziert werden. Im besten Fall wird gemeinsam ein Kompromiss gefunden. Wichtig ist aber auch, seine eigenen Grenzen zu setzen, sagt Pfundstein. „Ich darf mir immer überlegen: Was bin ich bereit zu geben und zu unterstützen als Partner oder Partnerin, und wo ist meine



Simone Pfundstein ist systemische Beraterin und Therapeutin. In ihrer Praxis legt sie den Schwerpunkt auf Beziehungsarbeit.

FOTO: PRIVAT

persönliche Grenze?“ Nicht alles kann vom Partner oder der Partnerin abverlangt werden. Am Ende seien beide Personen Individuen, über die der jeweils andere nicht bestimmen kann, sagt die Paartherapeutin und warnt: „Es sollte nicht zu einem Ich gegen Dich werden, sondern ein Wir gegen das Problem.“

Wichtig ist, nicht nur die unbequemen Themen während einer Schwangerschaft zu behandeln, sondern auch die schönen Momente zu

celebrieren. Bei allen Problemen sollte sich das Paar immer wieder bewusst machen, warum sie den jeweils anderen als Partner ausgesucht haben und das Positive sehen. „Ich empfehle gern, dem anderen einen Brief zu schreiben, warum sie sich einander als Mutter und Vater des Kindes ausgewählt haben“, erklärt Pfundstein. Spätestens in der ersten Beziehungskrise im Babyalter kann der Brief wahrscheinlich einiges bewirken.