



# Bitte *umsteigen*

Mit dem Wandel vom Paar zur Familie wird alles anders. Der Unterschied zwischen einer Zweierbeziehung und einem Familiengefüge könnte unterschiedlicher nicht sein.

Text: Viktor Arheit  
Foto: AdobeStock

Wenn wir über Paarbeziehungen sprechen, kann das Bild eines Schiffes eine hilfreiche Metapher sein. Wer ein Schiff fährt, legt einen Kurs fest, ein Ziel und einen Zeitplan – denn genügend Proviant und Treibstoff muss eingeplant sein. Das Schiff muss gesteuert werden – Tag und Nacht, der Schiffsantrieb muss bedient und gewartet werden. Die Wetterverhältnisse erfordern Präsenz und Anpassungsfähigkeit. Unsachgemässe Handlungen bringen das Schiff in Not. Trotz bester Planung und Steuerung ist das Schiff den Wetterbedingungen und unsichtbaren Gefahren ausgeliefert.

Alle diese Aspekte können wir auf Paarbeziehungen und Familien übertragen. Die Paarbeziehung ohne Kinder entspricht einem kleineren Zweier-Boot. Das Familien-Schiff ist deutlich grösser und benötigt diverse zusätzliche Bereiche, denn die äusseren

gegenseitigen Abhängigkeiten wie auch die inneren Verflechtungen sind um ein Vielfaches grösser.

Die erste Frage, die sich stellt: Wer ist Kapitän:in? Oder: Kann es funktionieren, wenn zwei Kapitän:innen miteinander den Kurs festlegen, das Tempo bestimmen, das Steuerruder in der Hand halten. Wer bedient den Schiffsantrieb, während die andere Person das Steuer hält? Wer steht nachts auf, wenn das Kind schreit? Holt man es beim ersten Geräusch aus dem Bett? Lässt man es schreien? Wie lange? Oder setzt man es mitten in der Nacht ins Auto und fährt in der Gegend rum – weil das Kind im Auto am besten einschläft?

Ein Schiff muss organisiert sein, Verantwortlichkeiten müssen geklärt und Routine-Arbeiten erledigt werden. Auch für Paare mit Kindern ist es sinnvoll,



wenn Verantwortlichkeiten geklärt und Abläufe gut organisiert sind – dies kann das Leben sehr erleichtern. Erschwerend wirkt der Umstand, dass die Eltern sämtliche Jobs auf dem Schiff unter sich aufteilen müssen. Kleine Kinder sind keine Hilfe, im Gegenteil: Sie machen eine ganze Menge Arbeit. Das heisst, die Eltern haben nicht nur das Schiff alleine zu meistern, sondern sie müssen sich zusätzlich um die kleinen «Matros:innen» kümmern. Da bleibt kaum Freiraum für Entspannung und Selbstverwirklichung. Die ersten Jahre sind gefüllt mit Pflichtenaufgaben – individuelle Erholung und Vergnügen stehen hinten an.

### **Glücksgefühle und Co.**

Bis jetzt haben wir nur über den funktionellen Teil des Schiffes gesprochen – da fehlen die Freude, die Genugtuung, die Erfüllung, die Liebe, die Glücksgefühle. Diese ebenso lebenswichtigen Aspekte können durch Organisation nicht geschaffen werden, denn sie liegen in uns drin. Organisation ist aussen – Glück ist innen. Eine gute Organisation kann Sicherheit schaffen und den Raum und die Zeit, damit diese inneren Entspannungs- und Glücks-Aspekte sich ausbreiten können. Andererseits trüben Überforderung, Beziehungsstress und überhöhte Erwartungen die Freude, die Erfüllung und das Glück, das durch die Kinder in unser Leben kommt.

Werfen wir dabei einen Blick auf die Anfangszeit von Familien. Die Familie wächst (in unserer Kultur) meist aus einer Liebesbeziehung heraus. Am Anfang der Liebesbeziehung interessieren sich beide Beziehungs-Partner:innen füreinander. Sie hören einander offen zu, bewerten nicht gleich die Aussagen des anderen und sie freuen sich, wenn sie miteinander Zeit verbringen können. Oft spielt die Sexualität eine wichtige Rolle und beide pflegen die Gemeinsamkeiten und offenbaren einander ihre Liebe. Mit dem Wandel vom Paar zur Familie wird alles anders – wirklich alles. Dies merken auch die Paare, die zu zweit viele Jahre miteinander glücklich waren und nun als Eltern die Erfahrung machen, dass zwischen ihnen nichts mehr so funktioniert wie vorher.

### **Vom Paar-Boot zum Familien-Schiff**

Nach Abklingen der Verliebtheitsphase schwingt das Pendel zur anderen Seite, dorthin, wo die Unterschiedlichkeiten vorherrschen. Da die meisten Paare aus konträr entgegengesetzten Familiensystemen stammen, bringen sie komplett andere Erfahrungen und Haltungen im Umgang mit Gefühlen, Verantwortlichkeiten, Rollenbildern, Konfliktverhalten, Ordnungsbedürfnissen, Anpassungsbereitschaft, Liebeszeichen mit – der Unterschied könnte kaum grösser sein. Die gegenteiligen Positionen zeigen sich in allen Details und eventuell mit aller Härte. Dies kann so weit gehen, dass das Paar sich gegenseitig bekämpft und das Gefühl hat, sie hätten gar nichts mehr gemeinsam ausser den Streit. Immerhin – darauf lässt sich im guten Fall aufbauen. Ein Blick hinter die Kampfkulissen zeigt, dass hinter jedem Streit Betroffenheit liegt, und dies bedeutet: Es sind noch Emotionen im Spiel – Gleichgültigkeit wäre fataler.

Der Kampf entsteht nicht wegen den unterschiedlichen Meinungen und Haltungen, sondern weil sich beide nicht verstanden fühlen. Und je länger sie ohne Erfolg versuchen, sich dem andern verständlich zu machen, desto frustrierter und wütender werden sie. Das ist doppelt frustrierend, weil beide eine gute Absicht hegen und doch stets im Kampf landen. Dies ist die Abwärtsspirale, in die jedes Paar geraten kann, und die letztlich in einer Sackgasse endet, beziehungsweise um im Bild zu bleiben: Das Schiff steuert auf nicht sichtbare Klippen zu.

### **Die Bedürfnisse dahinter verstehen**

Wenn es uns gelingt, die Bedürfnisse hinter den Kampf-Positionen herauszuarbeiten, dann stehen die Chancen gut, dass das Schiff einen neuen Kurs findet. Denn, wer sich gehört, verstanden und ernst genommen fühlt, ist (meist) gerne zur Kooperation bereit. «Sich verstanden zu fühlen» schafft Entspannung und Vertrauen, und dadurch wird die Voraussetzung geschaffen, dass die beiden Kapitän:innen gemeinsam auf der Kommandobrücke ihren Kurs sowie die Organisation neu besprechen können. Vielleicht erinnern sie sich dann auch wieder, wie sie in der Anfangszeit ihrer Beziehung aufeinander eingegangen waren – dies kann eine starke Ressource sein.

Und doch kann es sein, dass sie sich nicht einig werden, ob sie nach Westen oder nach Osten fahren möchten. Natürlich müssen sie sich dann trotzdem entscheiden, sich aneinander anpassen, Kompromisse eingehen, Konsens finden. Und es kann sinnvoll sein, zuerst nach Westen und dann nach Osten zu fahren – oder umgekehrt. Denn wer beispielsweise in der Erziehung Konsequenz anstrebt, trägt das Risiko, zu hart zu werden, und wer sich zu sehr von den Kindern bestimmen lässt, trägt das Risiko, dass die Kinder immer unsicherer und komplizierter werden.

Kinder nehmen keinen Schaden, wenn die Eltern verschiedene Aspekte vertreten. Schwierig ist, wenn sich die Eltern deswegen bekriegen und die Kinder ständig mitten im Kampfgeschehen stehen.

### **Autor**

Viktor Arheit, Paarberater und Mediator bei «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich»