

BEZIEHUNGSKISTE

Zeit für zwei

Nicht so einfach, das Miteinander –
Leser fragen, zwei Familien- und
Paartherapeutinnen antworten.

MIT GABRIELE ENGEL UND URSULA KLOTMANN

„Seitdem unser Sohn auf der Welt ist, dreht sich bei meiner Frau alles nur noch um das Kind. Ich habe das Gefühl zu kurz zu kommen. Was soll ich tun?“



Wichtig ist das Alter Ihres Sohnes. Bei Neugeborenen kommen Eltern tatsächlich immer zu kurz, da die Bedürfnisse des Nachwuchses Vorrang haben und wichtige Ressourcen wie Zeit, Fürsorge oder Energie neu verteilt werden müssen.

Wie lange also haben Sie schon den Eindruck, dass Sie zu kurz kommen und wobei genau? Sie sollten sich zunächst fragen: 1. Welche Bedürfnisse habe ich? 2. Wie kommuniziere ich diese in der Partnerschaft? 3. Wie setze ich mich dafür ein? Konkret: Wie viel Zeit pro Woche/Monat/Jahr plane ich für exklusive Paarzeit ein, also für kinderfreie Zeit, in der die gemeinsamen Bedürfnisse des Paares im Mittelpunkt stehen? Sie müssen zuerst wissen, was Sie selbst wollen und dann mit Ihrer Frau darüber verhandeln. Und Sie müssen sich ein Netzwerk von Helfern aufbauen. Denn Ihr Kind muss ja auch während der Paarzeit betreut werden.

Liebe Leser, haben Sie ähnliche Fragen? Dann schicken Sie diese per Post an RHEINPFALZ am SONNTAG, Beziehungskiste; Industriestraße 15, 76829 Landau oder per E-Mail an ras-beziehungskiste@rheinpfalz.de.