

Elternpaare in der Paar- und Sexualberatung bei pro familia.

Klaus (37) und Susanne (34) K. haben sich zur Sexualberatung in der pro familia Beratungsstelle angemeldet. Im Erstgespräch wird folgendes deutlich: „Das Paar war in den Sommerferien für zwei Wochen zusammen mit den beiden Kindern Nicole (4) und Jonas (2) an die See gefahren, um Urlaub zu machen. Die Ferienwohnung war gemütlich, das Wetter wechselhaft, der Urlaub mit den Kindern war ganz schön. „Aber zwischen uns beiden lief fast nichts“ beklagt Klaus und meint damit, dass es in der ganzen Zeit weder zu Zärtlichkeiten noch zu irgendwelchen sexuellen Kontakten zwischen ihm und seiner Frau gekommen sei.

Nach dem Urlaub war es dann zu mehreren heftigen Auseinandersetzungen gekommen, in deren Verlauf Klaus seiner Frau vorwarf, dass er sich von ihr weder geliebt noch begehrt fühle und sie sich ja offenbar hinter den Kindern verstecken würde. In den letzten Jahren sei ihr gemeinsames Sexualeben auf ein Minimum geschrumpft, und bei den wenigen Malen, als sie zusammen geschlafen hätten, sei er auch nicht so sicher gewesen, ob seine Frau da wirklich Lust gehabt habe oder nur aus Pflichtgefühl mit ihm ins Bett gegangen sei. Er könne ja verstehen, dass Susanne mit den beiden kleinen Kindern und dem Haushalt viel Arbeit habe und oft müde sei. Aber, dass deswegen überhaupt keine Sexualität mehr stattfinden solle, könne er erstens nicht nachvollziehen und zweitens auch nicht akzeptieren. Sexualität sei doch etwas ganz natürliches und er habe keine Lust, den Rest seines Lebens darauf zu verzichten.

Susanne fühlt sich während der Vorhaltungen Ihres Mannes zunehmend in die Defensive gedrängt. Ja, es stimme, dass sie oft keine Lust auf Sex habe. Die Betreuung der beiden kleinen Kinder sei wirklich anstrengend und ihr fehle ein Ausgleich, um sich auch mal erholen und wieder auftanken zu können. Beide Schwangerschaften und Geburten seien zwar problemlos verlaufen, hätten aber durchaus Spuren an ihrem Körper hinterlassen und mit diesen Veränderungen tue sie sich nun mal schwer. Außerdem sei der Alltag mit den beiden Kleinen ziemlich stressig, was ihr Mann nur mit viel gutem Willen nachvollziehen könne. Sie liebe ihren Mann und habe häufig den Wunsch nach körperlicher Nähe zu ihm. Aber da sie befürchte, dass Kuschneln und Zärtlichkeiten bei ihrem Mann automatisch weitergehende Bedürfnisse erwecken würden, ließe sie sich lieber auch darauf nicht ein. Körperkontakt finde zwischen ihnen beiden schon fast gar nicht mehr statt. Ja, es stimme auch, dass sie manchmal mit ihrem Mann Sex gehabt hätte, ohne es zu wollen. Aber sie habe andererseits seine beleidigte Miene auch nicht mehr ertragen können.

Das Paar kenne sich ca. neun Jahre. Als das erste Kind unterwegs war, entschlossen sich beide zu heiraten. Vor der Geburt von Nicole hätten sie ein sehr schönes und lustvolles Sexualeben gehabt. Die Leiterin des Geburtsvorbereitungskurses in der Familienbildungsstätte habe sie zwar darauf hingewiesen, dass sich durch die Ankunft des Babys sehr viel in ihrem Leben verändern könne, aber dass ihre Beziehung in eine solche Krise geraten würde, hätten sie sich nicht träumen lassen.“

Der Konflikt des Ehepaares K. stellt einen typischen Fall aus dem Beratungsalltag bei pro familia dar. Nach dem Schwangeren- und Familienhilfegesetz hat jede Frau und jeder Mann das Recht, sich zu Fragen der Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung, sowie in allen eine Schwangerschaft unmittelbar oder mittelbar berührenden Fragen von einer hierfür vorgesehenen Beratungsstelle informieren und beraten zu lassen.

Susanne und Klaus brauchen auch keine Therapie, sondern eine Beratung. Keiner von ihnen beiden ist krank; sie leiden unter einem Konflikt, der sich zwischen zwei Menschen entwickeln kann. Außerdem sind Susanne und Klaus mit Ihrem Problem kein Einzelfall. In sehr

vielen jungen Familien entstehen nach der Geburt von Kindern die gleichen oder ähnlichen Probleme. Um zu verstehen, wie es bei vielen jungen Eltern zu solchen Krisen kommen kann, soll im Folgenden die Situation von Susanne und Klaus aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden.

Aus zwei werden drei oder vier...oder Kinderkriegen heute

Die Geburt eines Kindes ist für die meisten Eltern ein freudiges Ereignis. Die Veränderungen, die die Ankunft des Nachwuchses mit sich bringt, sind häufig aber viel wesentlicher als vorher bedacht und werden auch erst durch den Alltag mit dem Kind sinnlich erfahr- und spürbar. In der LBS-Familien-Studie *Paare werden Eltern* (Opladen 2002), stellt Familienforscher W.E. Fthenakis fest, dass es fast ausschließlich die Frauen sind, die nach der Geburt von Kindern ihre Berufstätigkeit ganz oder teilweise aufgeben, um sich der Betreuung und Erziehung der Kinder zu widmen.

Schon an dieser Stelle wird ein sehr wesentlicher Unterschied zwischen Frauen heute und den Frauen vor zwei, drei Generationen deutlich: wurde ein Kind früher viel häufiger in einen vorhandenen Arbeitsalltag hineingeboren, was bedeutete, dass die Rolle der Frau und Mutter sich nicht wesentlich änderte, so nimmt eine Frau heute einen viel radikaleren Wechsel ihrer Rolle vor. Gisela R., heute 89 Jahre alt, Mutter von vier Kindern: „Ich hatte nicht soviel Zeit, mich so intensiv um die Kinder zu kümmern, wie viele junge Frauen das heute tun. Dazu hatte ich mit Wäsche, Kochen, Hausputz, Mann usw. viel zu viel zu tun. Und ab einem gewissen Alter haben die Kinder sowieso draußen miteinander gespielt. Außerdem waren in der Nachbarschaft immer ein paar größere Mädels da, die auf die Kleinen aufpassten. Und, aus allen ist was geworden.“

Sowohl Klaus als auch Susanne fanden sich nach der Geburt des ersten Kindes in neuen, ungewohnten Rollen wieder. Klaus war nun Vater und alleiniger Ernährer der Familie. Eine Herausforderung, die er annahm, die von ihm aber auch jetzt noch einiges abverlangt, da er an sich den Anspruch hat, beide Rollen gut auszufüllen. Auch auf eine gute und intensive Beziehung zu seinen Kindern legt er viel Wert.

Susannes Alltag ist stark bestimmt durch die Versorgung der Kinder, besonders des Jüngsten. Auch sie hat den Anspruch an sich selbst, ihre Rolle als Mutter gut auszufüllen. Durch den gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurs mit Klaus und durch das Lesen diverser Ratgeber zu verschiedensten Themen rund ums Kind hatte sie sich gut vorbereitet. Dennoch sahen der Alltag und die Nächte bei ihr ganz anders aus, als sie es vorher gelesen hatte, und wie es bei Anderen zu sein schien: der Kleine schlief auch nach einem halben Jahr noch nicht durch, jeder Spaziergang an der frischen Luft wurde zu einem zeit- und kraftaufwendigen Unterfangen. Das jüngste Kind ist fast den ganzen Tag um sie herum und beansprucht ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit, zudem leidet es unter Neurodermitis. Sie fühlt sich oft sehr angestrengt. Ihr fehlen auch die Erwachsenengespräche, die sie früher im Beruf selbstverständlich hatte, und wenn ihr Mann abends nach Hause kommt, sind sie beide zu müde, um sich noch länger zu unterhalten.

Konkurrenz zwischen Elternschaft und Paarbeziehung

Unter den heutigen Rahmenbedingungen Kinder zu bekommen, bedeutet zumindest für die Person, die wegen der Kinderbetreuung zu Hause bleibt, eine quantitativ umfangreiche Inanspruchnahme, solange das oder die Kinder noch nicht in Kindergarten oder -krippe gehen können. Häufig geraten dadurch die Eltern-Kindbeziehung und die Paarbeziehung in ein Konkurrenzverhältnis. Fast alle Paare, die mit einer ähnlichen Problematik zu uns in die Beratung kommen, beschreiben, dass sie fast nur noch Eltern sind und dass die Paarbeziehung ziemlich in den Hintergrund getreten ist. In den Sozialwissenschaften spricht man von einem affektiven

Bedeutungszuwachs von Kindern für ihre Eltern. R. Welter-Enderlin, eine renommierte Familien- und Paartherapeutin beschreibt, dass dieser Bedeutungszuwachs „...soweit gehen kann, dass das Einmalige und Besondere der Paarbeziehung neben ihrer Elternschaft kaum noch zum Tragen kommt. Anders gesagt: *Die erotische Solidarität der Paarbeziehung wird von der affektiven Solidarität mit dem Kind überlagert*“ (W.-E., Paare - Leidenschaft und lange Weile, 1992, S.111). Für eine gewisse Zeit, so führt die Autorin an gleicher Stelle aus, sei diese starke Gewichtung der Elternrolle notwendig, jedoch dann für das Paar verhängnisvoll, wenn die Liebesbeziehung auf Dauer der Elternschaft unterstellt werde.

Auch Klaus und Susanne beklagen, dass sie sich als Paar zu wenig Zeit nähmen. Mal einen Abend oder Nachmittag für sich zu haben, gestalte sich schwierig, da ihrer beider Eltern als Babysitter nicht zur Verfügung stünden und das finanzielle Budget einen bezahlten Babysitter nur einmal im Monat zulasse. Außerdem könne es schnell passieren, dass sie die gemeinsame Zeit nicht zur Erholung nutzen würden, sondern zur Besprechung organisatorischer und auch partnerschaftlicher Probleme. Das sei oft nicht sehr attraktiv, weil wegen der unerfüllten Erwartungen und Bedürfnisse aneinander, insbesondere beim Thema Sexualität, schnell ein Streit entstehen könne. Manchmal hätten sie das Gefühl, dass sie gar nicht mehr miteinander reden könnten und deswegen eher nebeneinander als miteinander lebten. Es sei oft einfacher, vor dem Fernseher „abzuhängen“ oder jeder mache etwas für sich.

Begehren versus Verweigerung

Im oben dargestellten Beispiel erscheint Klaus in punkto Sexualität als der offensivere Partner. Er scheint derjenige zu sein, der Sexualität will, der begehrt. Seine Frau erscheint in der defensiven Position. Das Paar hat sich mehr oder weniger unbewusst darauf geeinigt, dass Susanne hier das Problem ist. Sie hat keine Lust. Auch Susanne selbst sieht und fühlt sich so: mit ihr stimmt was nicht, sie fühlt sich immer müde, lustlos, unter Druck, hat ein schlechtes Gewissen ihrem Mann gegenüber, dem sie ja nicht das geben kann, was nach landläufiger Meinung eine der „natürlichsten“ Sachen der Welt ist. Vor der Geburt der Kinder entwickelte sich Sexualität oft spontan, aus Körperkontakt wurde schnell Streicheln, Stimulieren, Geschlechtsverkehr. Dieser „Automatismus“ funktioniert nun bei ihr nicht mehr.

Klaus und Susanne halten sich in ihren Einstellungen zur Sexualität für aufgeschlossen und liberal. Für beide ist klar, dass Sexualität nicht nur der Fortpflanzung der Spezies Mensch dient, sondern auch dem individuellen und partnerschaftlichen Lusterleben. Darüber hinaus wissen beide, dass Sexualität ein bedeutender Bindungsfaktor einer Partnerschaft ist.

Neben dieser als durchaus positiv und befreiend anzusehenden Seite kann Sexualität in der heutigen Zeit aber auch eine große Belastung für eine Partnerschaft werden, nämlich dann, wenn sie nicht so funktioniert, wie sie das nach „landläufiger Meinung“ sollte. „Sexualität unterliegt heute einem Leistungsdruck, der durch ihre generelle Medialisierung, sowie die öffentliche Besprechung sexueller Spielarten und Vorlieben, verstärkt wird. Er führt zu einer Kluft zwischen dem, was im Bett passiert und dem, was durch die massive Präsenz von Sex in den Medien suggeriert wird. Die Vorstellungen, wie häufig, ausdauernd, kreativ und abwechslungsreich Sexualität sein muss, damit sie als befriedigend und angemessen gelten kann, wirken nicht immer befreiend, sondern können auch verängstigen.“ (A. Rothkegel, pro familia Köln, Jahresbericht 2006)

Die Erfahrung, dass ihre partnerschaftliche Sexualität nicht funktioniert, wirkt auf Klaus und Susanne sehr deprimierend. Sie führt bei beiden zu Schuldgefühlen, Ärger und Wut, und manchmal zu der nicht ausgesprochenen Angst, dass ihre Beziehung daran scheitern könnte. Susanne fühlt sich schuldig, weil sie den an sie gerichteten Erwartungen nicht entsprechen kann, Klaus, weil er mit seinen Erwartungen seine Frau immer wieder unter Druck setzt. Ihre Diskussionen über dieses Thema verlaufen wie in einem Teufelskreis, beide fühlen sich vom Anderen nicht verstanden, das macht manchmal wütend, manchmal traurig und einsam.

Was kann die Paar- und Sexualberatung leisten?

Susanne und Klaus lernen in der Paarberatung, ihre Situation neu zu bewerten.

Durch die Geburt eines Kindes ändert sich auch die partnerschaftliche Sexualität. Ursächlich dafür können sein: Erschöpfung nach Schwangerschaft und Geburt, überdehnte Scheidenmuskulatur, Entfremdung vom eigenen Körper, eventuell Schmerzen beim Verkehr nach Dammschnitt oder -riss. Und Sexualität findet nicht mehr so spontan statt, wie zu der Zeit, als Klaus und Susanne noch zu zweit waren. Das Kind strukturiert die Zeit für das Paar ganz neu, auch die Zeit, die für partnerschaftliche Kommunikation, Zärtlichkeit und Sexualität übrig bleibt.

Mit der gemeinsamen Verantwortung für ein Kind wächst die Abhängigkeit der Partner voneinander ganz erheblich, was aufkommenden Konflikten eine ganz eigene Dynamik verleiht. Viele Anpassungs- und Bewältigungsprobleme jeder einzelnen Elternperson stellen sich auf einmal als Partnerschaftskonflikte dar. So wird beispielsweise die eigene Überforderung schnell als mangelnde Unterstützung und Hilfeleistung durch den Partner interpretiert. Individuelle Erholungsbedürfnisse werden als Abwendung von der Partnerschaft erlebt.

Die Paarberatung bietet Klaus und Susanne einen Rahmen, in dem sie lernen, über die anstehenden Konflikte besser miteinander zu reden und sich zuzuhören. Darüber entwickeln beide wieder mehr Verständnis für die Gefühle des jeweils Anderen, für seine Wahrnehmung der Situation, seine Gefühle und Bedürfnisse. Beide können sich auch die Enttäuschungen des jeweils Anderen anhören. Auch verstehen sie, dass ihre Konflikte (auch sexuelle) nicht aus individuellem Versagen resultieren, sondern für ihre Familiensituation etwas durchaus Normales sind. So wird beiden deutlich, dass Susannes angebliche „Verweigerung“ von Sexualität auch als ein positiver Ausdruck gedeutet werden kann, dass sie in einer veränderten Lebenssituation andere Bedingungen braucht, um Sexualität genießen zu können. Ihr selbst gelingt es zunehmend, positiv zu formulieren, was sie möchte. Dazu gehört auch, dass sie manchmal nur Zärtlichkeit, Nähe und Körperkontakt mit Klaus möchte, aus der heraus sich manchmal „mehr“ entwickeln kann und manchmal nicht.

Klaus versteht, dass die „sexuelle Unlust“ seiner Partnerin nicht gegen ihn gerichtet ist, dass sie ihn noch liebt, aber dass gerade nach der Geburt der Kinder die Unterschiede in den sexuellen Bedürfnissen sehr zum Tragen kommen. Für ihn ist ganz wichtig zu erfahren, dass es in einer Partnerschaft durchaus Phasen geben kann, in denen wenig oder keine Sexualität stattfindet, ohne dass das der Anfang vom Ende der Beziehung sein muss. Zudem stellt er fest, dass auch er sich durch die neue Rolle als Vater und Ernährer der Familie manchmal sehr gestresst fühlt, so dass auch seine sexuellen Bedürfnisse zurückgegangen sind; nur war dies bei ihren Auseinandersetzungen bisher nie in den Vordergrund gerückt.

Susanne und Klaus gelingt es durch die Beratung, die eigenen Verhaltensweisen nicht mehr nur als fehlerhaft zu beurteilen, sondern mehr Verständnis für sich selbst und die eigenen Reaktionen, sowie die des/der Anderen zu haben. Beide können sich nun in ihrem eigenen Fühlen und Wahrnehmen als in Ordnung begreifen, und dabei den/die Andere(n) anders sein lassen, was sie manchmal auch aushalten müssen. Sie nehmen ihre Unzufriedenheiten, Bedürfnisse und Wünsche besser wahr und bringen sie auf respektvolle und wertschätzende Art zum Ausdruck. Sie nehmen eine neue Streitkultur mit und damit viel Vertrauen und Gelassenheit, ihre Konflikte in Zukunft besser zu bewältigen.