Sophie | Glitzerkindheit | www.glitzerkindheit.de

Wir sind ein verdammt gutes Team. Aber sind wir noch ein Paar?

Ein liebevoller Begleiter für Eltern zwischen Familienalltag und Partnerschaft



Ein paar Worte vorweg

Zwischen Care-Arbeit, Mental Load, Schlafmangel, Wäschebergen, Terminen und einem Kind, das gerade wirklich nur von Mama ins Bett gebracht werden kann, bleibt die Paarbeziehung manchmal irgendwo auf der Strecke.
Nicht, weil die Liebe weg ist. Sondern, weil man irgendwann nur noch funktioniert.

„Kannst du morgen die Kita übernehmen?“
„Hast du die Windeln gekauft?“
„Wer holt das Kind ab?“
„Warum hast du die Spülmaschine nicht ausgeräumt?“

Und plötzlich dreht sich fast jedes Gespräch um Organisation. Bis man sich irgendwann fragt: **Wann haben wir eigentlich aufgehört, uns füreinander zu interessieren?**

Ich habe im Zuge meiner Arbeit als (Sozial-)Pädagogin leider schon viele Eltern begleiten müssen, die sich genau in dieser Phase trennten. Und heute weiß ich: Es braucht nicht immer große romantische Gesten. Es braucht vor allem bewusste Verbindung - trotz eines trubeligen Familienalltages.

Denn unsere Beziehung als Paar ist ein wichtiges Fundament, auf dem unsere Kinder aufwachsen. Sie prägt die Atmosphäre unseres Zuhauses und zeigt ihnen, wie sich Nähe, Liebe und Verbundenheit anfühlen.

Dieses E-Book ist keine Anleitung für eine perfekte Beziehung. Es ist eine Einladung, innezuhalten, euch gegenseitig wieder wahrzunehmen und kleine Schritte zurück zueinander zu finden.

1. Wenn aus Liebe Organisation wird

Mit einem Kind wächst nicht nur die Liebe. Es wachsen auch Verantwortung, Entscheidungen und unsichtbare Aufgaben. Wer denkt an Wechselkleidung? Wer organisiert den nächsten Termin? Was fehlt im Kühlschrank? Wer hat heute überhaupt eine Pause gehabt?

Viele Paare werden zu einem ziemlich guten Organisationsteam. Sie koordinieren, planen und halten den Familienalltag am Laufen. Das ist wertvoll. Verlässlichkeit ist eine Form von Fürsorge. Schwierig wird es allerdings, wenn fast jedes Gespräch nur noch aus Übergaben und To-Dos besteht. Wenn ihr zwar wisst, was der andere erledigt hat, aber nicht mehr, wie es ihm oder ihr dabei geht.

Sowohl Organisation als auch Verbindung gehören dazu

Organisation fragt: „Wer übernimmt morgen früh?“ Verbindung fragt zusätzlich: „Wie geht es dir gerade mit allem?“ Das eine hält den Alltag am Laufen; das andere hilft, dass ihr euch darin nicht verliert.

Fragt euch regelmäßig

- Wann fühlen wir uns als Team und wann als Paar?
- Welche Gespräche führen wir fast nur noch organisatorisch?
- Welchen kleinen Moment könnten wir nur für uns zurückholen?

2. Erschöpfung ist nicht fehlende Liebe

Nicht jeder Konflikt bedeutet, dass die Beziehung nicht funktioniert. Nicht jede Gereiztheit bedeutet fehlende Liebe. Manchmal bedeutet sie einfach: Ich bin erschöpft. Ich kann gerade nicht mehr.

Schlafmangel, mentale Belastung, Sorgen und dauernde Unterbrechungen können dazu führen, dass selbst Kleinigkeiten plötzlich zu viel werden. Ein knapper Satz trifft härter, als er gemeint war. Eine vergessene Aufgabe fühlt sich an wie der Beweis, dass man allein gelassen wird. Beide sind müde und beide wünschen sich, gesehen zu werden.

Das entschuldigt nicht jedes verletzende Verhalten. Es kann aber helfen, zwischen dem Verhalten und dem Bedürfnis dahinter zu unterscheiden. Hinter Wut kann Überforderung stecken. Hinter Rückzug vielleicht der Wunsch nach Ruhe. Hinter Kritik manchmal die Sehnsucht nach Unterstützung.

Ein Satz, der Türen öffnen kann

„Ich merke, dass ich gerade gereizt bin. Ich bin am Limit und brauche kurz Luft. Können wir danach in Ruhe sprechen?“

Ihr müsst nicht jedes Thema sofort lösen. Manchmal hilft zuerst eine Pause mit der klaren Vereinbarung, das Gespräch später wieder aufzunehmen.

3. Nicht gegeneinander aufrechnen

Wer war heute früher wach? Wer hat mehr aufgeräumt? Wer hat den Arzttermin organisiert? Solche Fragen entstehen oft, weil Menschen sich mit ihrer Anstrengung nicht gesehen fühlen.

Der Mental Load innerhalb einer Familie ist oft schwer zu messen: vorausdenken, erinnern, planen, beruhigen und Bedürfnisse im Blick behalten. Wenn jede Aufgabe gegeneinander aufgerechnet wird, kann Nähe schnell in eine Debatte darüber kippen, wer mehr leistet.

Das bedeutet nicht, Ungleichgewichte hinzunehmen. Eine faire Verteilung ist wichtig. Sprecht konkret darüber, welche Aufgaben zu viel sind und wer sie vollständig übernehmen kann - inklusive daran denken und planen.

Von einem Vorwurf zu einer Bitte in Form von Ich-Botschaften

Statt: „Ich mache hier immer alles!“
Versucht: „Ich habe gerade sehr viel im Kopf. Können wir die Aufgaben so verteilen, dass ich nicht alles koordinieren muss?“

Ziel ist nicht, dass jeder jeden Tag exakt gleich viel macht. Ziel ist, dass beide sich ernst genommen fühlen und die Aufteilung für beide tragfähig ist.

4. Offen sprechen, ohne einander zu verlieren

Gute Kommunikation heißt nicht, immer die perfekten Worte zu finden.Sie heißt,schwierige Dinge ansprechen zu dürfen, ohne dass daraus sofort ein Wettbewerb um Schuld wird. Bleibt möglichst bei eurer Wahrnehmung. „Du interessierst dich überhaupt nicht mehr für mich“ klingt wie ein Urteil. „Ich vermisse unsere Gespräche und fühle mich gerade weit weg von dir“ zeigt, was in euch vorgeht.

Vier Schritte für ein ehrliches Gespräch

- **Was ich wahrnehme**:„Wir sprechen gerade fast nur über Organisatorisches.“
- **Was das mit mir macht:** „Ich fühle mich dadurch manchmal einsam.“
- **Was ich brauche:** „Ich wünsche mir, dass wir uns wieder bewusster Zeit nehmen.”
- **Meine konkrete Bitte:** „Wollen wir heute zehn Minuten ohne Handy sein?”

Versucht, einander ausreden zu lassen und zunächst zu verstehen, statt sofort zu widersprechen. Ihr müsst nicht jede Situation gleich erlebt haben, damit beide Perspektiven ernst genommen werden können.

5. In stressigen Momenten füreinander da sein

Partnerschaft zeigt sich nicht nur in romantischen Momenten. Sie zeigt sich auch in der Küche, wenn beide übermüdet sind, oder am Abend, wenn die Nerven blank liegen. nterstützung kann manchmal bedeuten, in stressigen Momenten kurz zu übernehmen. Zuzuhören. Das eigene Empfinden zurückzustellen und zu fragen: „Was würde dir gerade helfen?“

Euer Mini-Plan für schwierige Momente

- **Stopp**: Realisiert frühzeitig, wenn ihr nur noch reagiert & reduziert das Tempo.
- **Benennen**: „Ich bin überfordert“ ist hilfreicher als ein verletzender Vorwurf.
- **Konkret helfen**: „Geh zehn Minuten durchatmen, ich übernehme hier.“
- **reflektieren**: Sprecht darüber,was passiert ist und was zukünftig helfen kann.

6. Wieder Paar sein - in kleinen Dosen

Nähe muss nicht immer ein großes Date sein. Sie darf klein, unspektakulär und mitten im Alltag stattfinden. Wartet nicht darauf, dass erst alles erledigt ist, denn im Familienleben ist selten wirklich alles erledigt.

Verabredet lieber etwas Kleines, das zu eurer Lebensphase passt, anstatt euch mit unrealistischen Erwartungen zusätzlich unter Druck zu setzen.



7. Vier Fragen für mehr Verbindung im Alltag

1. Wie geht’s dir wirklich?
2. Was ist gerade zu viel für dich?
3. Was brauchst du von mir?
4. Wann haben wir zuletzt einfach nur über uns geredet?

Nehmt euch regelmäßig zehn bis fünfzehn Minuten Zeit. Eine Person spricht, die andere hört zu. Versucht nicht, sofort zu korrigieren oder Lösungen anzubieten. Fragt lieber: „Habe ich dich richtig verstanden?“ Danach wechselt ihr.

Ihr müsst nicht alles an einem Abend klären. Schon das ehrliche Zuhören kann ein Anfang für mehr gegenseitiges Verständnis sein.

8. Ein kleiner Wochen-Check-in

Macht aus dem Gespräch eine kleine Gewohnheit - nicht als Pflichttermin, sondern als Gelegenheit, euch neu aufeinander einzustellen. Stellt euch ebenso folgende Fragen:

- Was hat sich diese Woche zwischen uns gut angefühlt?
- Was war für mich besonders anstrengend?
- Wo habe ich Unterstützung gebraucht?
- Was steht nächste Woche an, und wie können wir die Last fair verteilen?
- Was wollen wir als Paar bewusst miteinander teilen?

Beendet das Gespräch mit einer kleinen, konkreten Vereinbarung. Kleine Absprachen sind oft nachhaltiger als große Versprechen.

Passt auf euer Wir auf

Vielleicht habt ihr euch in manchen Zeilen wiedererkannt. Vielleicht seid ihr gerade mitten in einer besonders anstrengenden Phase und habt kaum Kraft, etwas zu verändern. **Dann nehmt bitte vor allem das mit: Ihr müsst nicht jeden Tag eine perfekte Partnerschaft führen.**

Ihr dürft müde sein. Ihr dürft unterschiedlicher Meinung sein. Ihr dürft Unterstützung brauchen und um sie bitten. Und ihr dürft lernen, euch in einer Lebensphase neu zu begegnen, die euch beide verändert hat.



Das erste Baby-Jahr

Und zum Schluss möchte ich noch folgende Aspekte zum ersten Baby-Jahr mit euch teilen. Denn das erste Jahr nach der Geburt ist oftmals das Härteste für eure Beziehung:

1. Erschöpfung lässt alles größer wirken. Schlafmangel verändert euer Gehirn und Nervensystem. Plötzlich seid ihr schneller gereizt. Trefft daher keine großen Entscheidungen in Situationen, in denen die Erschöpfung überhand nimmt.

2. Hört auf, euer Leben mit der Zeit vor eurem Baby zu vergleichen. Denn ihr seid nicht mehr dieselben Personen. Alles ist anders. Euer Alltag. Eure Routinen und eure Identitäten.

3. Geh nicht davon aus, dass der andere weiß, was du gerade brauchst. Die mentale Last steigt mit einem Baby immens an. Eine klare Kommunikation schützt euch daher davor, das Verhalten des anderen falsch zu interpretieren. Kommuniziert daher deutlich, was ihr euch voneinander wünscht, anstatt euch gegenseitig auszutesten.

Ihr seid ein verdammt gutes Team! Passt nur auf, dass ihr neben all dem Organisieren auch Paar bleibt.

