



**Eltern sein – Partner bleiben:** Wie Eltern ihre Partnerschaft durch emotionale Verbundenheit stärken können und so eine starke Basis für das gemeinsame Familienleben schaffen, erklärt Dr. Roman Braun, Autor und Psychologe in einem Gastbeitrag.

## Eltern sein – Partner bleiben: die Kraft der emotionalen Bindung

Eltern sein – Partner bleiben, das ist eine Herausforderung. Obwohl: Die Geburt eines Kindes ist eines der schönsten und prägendsten Ereignisse im Leben von Paaren. Endlich ist der langersehnte Nachwuchs da und das kleine Wunder vervollständigt die Familie.

Doch gerade in dieser Zeit voller Glücksmomente und neuer Herausforderungen gerät die Partnerschaft oft in den Hintergrund. Schließlich beanspruchen Schreien, Füttern, Wickeln und die Rund-um-die-Uhr-Betreuung den Großteil der Aufmerksamkeit. Erschöpfung, Stress und unerfüllte Bedürfnisse können in dieser Phase schnell zu Konflikten und einer Entfremdung der Partner führen. Es ist jedoch von immenser Bedeutung, dass Paare auch nach der Ankunft des Nachwuchses emotional tief miteinander verbunden bleiben.



## Herausforderungen der jungen Elternschaft

Der plötzliche Wandel zur Elternschaft stellt erhebliche psychologische Herausforderungen für Paare dar. Zum einen müssen sie sich an die neuen Rollen als Mutter und Vater gewöhnen, die häufig mit Unsicherheiten und Selbstzweifeln einhergehen.

Gleichzeitig erfordert die Kinderbetreuung viel Energie, Geduld und Hingabe. Das kann zur Vernachlässigung von Hobbys, gemeinsamen Aktivitäten und Intimität führen. Nicht selten fühlen sich Eltern von den ständigen Anforderungen überfordert, erschöpft und frustriert. Kommunikationsprobleme, mangelnde emotionale und körperliche Nähe sowie Spannungen können die Folge sein und die Bindung auf eine harte Probe stellen.

## Die Bedeutung der Partnerschaftspflege

Es ist daher wichtig, dass Paare der Beziehung zueinander weiterhin große Bedeutung beimessen. Regelmäßige Dosis "Zweisamkeit" sind ein Muss, um die emotionale Verbindung aufrechtzuerhalten. Auch kleine Gesten wie ein Lächeln, eine Umarmung, gemeinsames Kuscheln oder ein kurzes Gekicher über eine Anekdote aus dem Elternalltag können Nähe schaffen.

Für viele Paare erweist sich eine langfristige Regelung wie ein fester Datennight am Wochenende als Beziehungs-Retter. Der gemeinsame Abend ohne Kinder, ob beim gemütlichen Essen, einem Spa-Besuch oder einem Kinoabend, ermöglicht es dem Paar, Zweisamkeit zu genießen und aufs Neue zueinander zu finden.



## Wertschätzende Kommunikation als Schlüssel

In dieser intensiven Phase kommen der gegenseitigen Empathie, Wertschätzung und Unterstützung besondere Bedeutung zu. Wenn beide Partner versuchen, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen, seine Ängste und Nöte nachzuvollziehen, schafft dies eine emotionale Brücke. Durch die gemeinsame Bewältigung der Herausforderungen der Elternschaft und das geteilte Erleben dieser prägenden Lebensphase können Paare ein tiefes gegenseitiges Verständnis füreinander entwickeln.

Dieses einzigartige Gemeinschaftserlebnis, in dem sie buchstäblich dieselben Höhen und Tiefen durchmachen, kann Paare auf einer tiefen Ebene zusammenschweißen. Zugleich ist es unabdingbar, dass beide Seiten die Leistungen und Schwierigkeiten des anderen anerkennen und wertschätzen. Sich gegenseitig zu unterstützen, aufzumuntern und Lob zu spenden für die vielen Aufgaben, die gemeistert werden, ist essenziell. Eltern zu sein ist eine der anspruchsvollsten Rollen, die Respekt, Bestätigung und Dankbarkeit verdient.



## Eltern sein – Partner bleiben

Mit dem erforderlichen Feingefühl und gegenseitiger Wertschätzung können Eltern ihre emotionale Verbindung nicht nur bewahren, sondern sogar intensivieren. Diese enge Bindung schafft eine Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit für die ganze Familie. In einer solch liebevollen Umgebung können Kinder unbeschwert und glücklich aufwachsen. Für Eltern selbst bildet die emotionale Verbundenheit zueinander die Basis für ein Leben in Erfüllung, Freude und einer tiefen Zufriedenheit miteinander.

## Zur Person

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von **Trinergy International**, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.