



GLÜCKLICHE BEZIEHUNG
WIE ELTERN IHRE PARTNERSCHAFT
PFLEGEN UND VERBESSERN KÖNNEN
HANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	3
1. KAPITEL – GEFÜHLE, BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE KLAR KOMMUNIZIEREN	5
2. KAPITEL – WARUM ES SCHWERFÄLLT, GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE ZU ÄUßERN.....	7
3. KAPITEL – KONSTRUKTIVES STREITEN	13
4. KAPITEL – DREI BEISPIELE FÜR KONSTRUKTIVE KONFLIKTLÖSUNGEN..	17
5. KAPITEL – SPIELREGELN FÜR KONSTRUKTIVES STREITEN VOR DEN KINDERN.....	20
6. KAPITEL – ELTERN SEIN UND PAAR BLEIBEN – ANREGUNGEN UND ÜBUNGEN	23
7. KAPITEL – SEXUALITÄT	31
DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!.....	36
EMPFEHLUNGEN FÜR DICH	36

EINLEITUNG

Die Liebesbeziehung zwischen den Eltern ist für die kindliche Entwicklung sehr entscheidend, da sie in hohem Maß das Klima in der Familie beeinflusst.

Kinder brauchen Eltern, die sich gegenseitig respektieren, annehmen und wertschätzen. Die Paarbeziehung ist somit das Beziehungsvorbild Nummer eins für die Kinder und auch für die Geschwisterbeziehung. Im Sinne der sozial-kognitiven Lerntheorie übernehmen Kinder unterbewusst das Beziehungs- und Konfliktverhalten ihrer Eltern und übertragen es auf die Geschwisterbeziehung und andere Beziehungen in ihrem Leben.

Kinder beobachten ihre Eltern im Umgang miteinander und nehmen alle Stimmungen in der Familie durch ihr ausgeprägtes emotionales Gedächtnis direkt auf. Anhand der elterlichen Paarbeziehung lernen Kinder also, wie Konflikte gelöst werden und welche Bedürfnisse und Werte in der Familie wichtig sind.

Es lohnt sich deshalb, nicht nur für sich selbst und die Partnerschaft, sondern auch für die eigenen Kinder, eine in eine gesunde und stabile Paarbeziehung zu investieren.

Wenn Eltern dagegen Streitigkeiten offen und destruktiv austragen, löst das bei Kindern starke Schuldgefühle aus, die dauerhaft zu einem schlechten kindlichen Selbstbild führen. Kinder sind dann negativen Stimmungen hilflos ausgeliefert und leiden unter der unglücklichen Paarbeziehung der Eltern, sofern diese nicht lernen, Streitigkeiten friedvoll auszutragen.

Meinungsverschiedenheiten in der Partnerschaft sind vorprogrammiert, da sich beide Partner durch unterschiedliche Lebenserfahrungen ständig weiterentwickeln. Automatisch verändern sich deshalb Bedürfnisse, Wünsche und Wertevorstellungen im Laufe des Lebens. Streit entsteht also, wenn sich Bedürfnisse stark unterscheiden (z.B. das Bedürfnis nach Freiheit versus das Bedürfnis nach Zweisamkeit) oder wenn jeder das gleiche Bedürfnis hat und die Ressourcen knapp werden (z.B. Bedürfnis nach Freizeit in der Elternschaft).

Manchmal scheinen diese Konflikte unüberwindbar und der einzige Ausweg ist eine Trennung oder Scheidung. Viele Partnerschaften misslingen allerdings auch deswegen, weil sie sich viel zu spät ganz bewusst um die Pflege der Paarbeziehung gekümmert haben.

Dieses Handbuch soll Paaren klare Anregungen geben, wie ihre Paarbeziehung auch in der Elternschaft dauerhaft gesund und stabil bleiben kann. Gleichzeitig zeigt dieses Buch anhand klarer Beispiele, wie Eltern durch ihre Paarbeziehung ein wertvolles Beziehungsvorbild für ihre Kinder sein können.

Auf einen Blick: Warum ist es wichtig, in der Elternschaft die Paarbeziehung zu stärken?

- Die Partnerschaft der Eltern ist das wichtigste Beziehungsvorbild für Kinder.
- Kinder lernen am Modell der Paarbeziehung.
- Eine positive Streitkultur in der Partnerschaft wirkt sich auch positiv auf die Geschwisterbeziehung aus.
- Kinder fühlen sich schuldig, wenn Eltern Streitigkeiten destruktiv austragen.
- Kinder profitieren von einer liebevollen und respektvollen Paarbeziehung und Familienatmosphäre.

1. KAPITEL – GEFÜHLE, BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE KLAR KOMMUNIZIEREN



Würdest du dir auch wünschen, dass dein Partner dir jeden Wunsch von den Augen abliest und deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse erkennen kann?

Dieser Wunsch ist nachvollziehbar, führt allerdings gleichzeitig zwangsläufig zu vielen Enttäuschungen in der Partnerschaft. Viele Konflikte entstehen daraus, dass Bedürfnisse erst im Nachhinein in Form eines Vorwurfs geäußert werden.

Wenn dir folgende oder ähnliche Sätze bekannt vorkommen, spielt dieses belastende Muster auch eine Rolle in deiner Partnerschaft:

- „Du weißt doch, dass ich das nicht mag!“
- „Das hättest du dir doch denken können!“
- „Wie oft muss ich dir das noch sagen?“
- „Das muss schon von dir allein kommen. Nicht nur, weil ich dich darum bitte.“
- „War ja klar, dass du mich damit wieder alleine lässt.“
- „Dann mache ich es lieber gleich alleine, wenn du eh keine Lust darauf hast.“
- „Ist ja wohl klar, dass ich dann sauer bin.“

Sicher gibt es Momente, in denen dein Partner weiß, was du fühlst und brauchst. Gleichzeitig ist er nicht immer in der Lage, dein Innenleben zu erfüllen. Für dein

eigenes Wohlbefinden – und auch für eure Paarbeziehung – ist es deshalb enorm wichtig, vorwurfsfrei zu äußern, wie es dir geht und was dir fehlt.

Vielen Mamas und Papas fällt es schwer, klar zu äußern, was sie fühlen und brauchen. Sie haben Angst davor egoistisch zu sein oder zu viel vom Partner zu verlangen. Das kann allerdings langfristig zu innerem Unmut und zu passiver Aggression gegenüber dem Partner führen.

Kinder spüren diese Spannungen und unbefriedigten Bedürfnisse der Eltern. Sie empfinden deshalb Gefühle wie Schuld und Unsicherheit. Wenn Kinder dagegen sehen, dass Eltern sich gegenseitig Bedürfnisse erfüllen und diese gegenseitig respektieren, lernen Kinder an deren Vorbild.

Gefühle und Bedürfnisse offen zu äußern, ist eine große Herausforderung. Es gibt mehrere Gründe, warum es vielen Menschen in einer Paarbeziehung schwerfällt, Bedürfnisse klar zum Ausdruck zu bringen.

Ende der Vorschau
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)