



Hamburger Abendblatt | edition

Das Buch
zur großen
Serie

KINDER

DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN UND GESCHICHTEN

IN HAMBURG

FÜR WERDENDE UND JUNGE ELTERN



Kinder helfen Kindern e.V.

Von jedem verkauften Buch
geht 1 Euro an den Verein
Kinder helfen Kindern e.V.

PAARBERATERIN ANN-MARLENE HENNING ERKLÄRT,
WARUM UNTERNEHMUNGEN ZU ZWEIT SO WICHTIG SIND

»HÖREN SIE NIE AUF, SICH ZU KÜSSEN!«

AUSGEHEN

Wann sollten junge Eltern wieder gemeinsam ausgehen?

Ich bin der Meinung, dass Eltern gar nicht erst aufhören sollten, gemeinsam, also ohne Kind, auszugehen. Ein Kind muss nicht das ganze Leben auf den Kopf stellen. Obwohl sich tatsächlich ein paar Dinge ändern, sollte man die Zweisamkeit und den Partner nicht aus dem Auge verlieren. Schon nach drei bis vier Wochen kann man sich die erste kleine Auszeit ohne Kind für ein paar Stunden gönnen.

Wie wichtig ist diese Auszeit?

Für eine Partnerschaft unermesslich wichtig. Viele Mütter tendieren dazu, ihre ganze Zärtlichkeit mit dem Kind auszuleben, und vergessen dabei den Mann, wodurch unter anderem die Sexualität leidet. Gerade Sexualität ist aber eine gute Möglichkeit, Spannungen abzubauen und wieder zueinander zu finden, sich wieder nahe zu sein. Passiert das nicht, startet ein negativer Kreislauf: noch mehr Stress, noch weniger Zärtlichkeit und so weiter ... Dem muss man rechtzeitig vorbeugen, indem man ausgeht und Dinge zu zweit unternimmt wie früher. Also ohne Kind!

Aber gerade viele Mütter sorgen sich, ihr kleines Baby allein zu lassen ...

Ich rate dazu, es trotzdem zu tun, damit es von Anfang an als ganz normal gilt. Man kann die Fami-

lie als Babysitter nutzen. Wer sich besondere Sorgen macht, bringt das Kind bei Freunden unter, die selbst Kinder haben, oder achtet darauf, eine nicht allzu junge Person für die Aufsicht zu finden. Babysitter sollte derjenige sein, zu dem man am meisten Vertrauen hat. Man kennt seine Kinder selbst am besten und weiß, wer damit klarkommt und wer nicht. Gerade aber ein befreundetes Paar ist eine gute Lösung, weil man das Spielchen dann auch umgekehrt machen kann. So hat jeder etwas davon.

Wie gelingt das erste Date nach der Geburt des gemeinsamen Kindes?

Es wäre toll, wenn es so früh wie möglich stattfindet, am besten bereits wenige Wochen nach der Geburt. Da die Frau körperlich noch nicht wieder fit ist und unter Schlafmangel leidet, empfehle ich ein paar Stunden im Wellness-Bereich eines Fitnessstudios oder schönen Hotels mit Massagen, Tee oder sogar Champagner. Ebenfalls toll ist „Floaten“ (www.float.de): Dabei erlebt man eine noch größere Entspannung. Leise Musik benebelt das Gehirn, während man die „Schwerelosigkeit“ auf sich wirken lässt und der Partner einen mit zwei Fingern durch das Wasserbecken schiebt. Wichtig dabei sind die körpereigenen Entspannungs- und stressdämpfenden Hormone, die dabei den Körper durchfluten, sodass man sich da-

Ann-Marlene Henning
Beratung in Beziehungsfragen
Geschwister-Scholl-Str. 18,
Eppendorf
Tel. 460 13 25
www.doch-noch.de



Ann-Marlene Henning (45)

Die Beziehungsberaterin ist Hamburgs einzige Sexologin. Die gebürtige Dänin lebt seit 25 Jahren in Hamburg und hat einen 17-jährigen Sohn. Informationen über ihr weitläufiges Themengebiet unter www.doch-noch.de

nach wie neugeboren fühlt und dem Partner ganz nah. Später empfehle ich Kinoabende mit einer Riesentüte Popcorn und anschließend einem Drink an der Bar. Oder romantische Abendessen, für die sich beide Partner wieder Gedanken machen, wie sie das Beste aus sich machen. Hier entdeckt man wieder das Männliche und das Weibliche, quasi Mann und Frau, ohne „Vater“ und „Mutter“ zu sein. Gerade dies versäumen viele Paare.

Verändert ein Kind die Beziehung der Eltern wirklich so grundlegend?

Ich habe selbst einen Sohn, und schon in der Schwangerschaft sagten alle: „So, jetzt ist das Leben, wie es vorher war, vorbei!“ Aber so war es gar nicht. Nicht nur die Eltern stellen sich auf das Kind ein, sondern das Kind stellt sich auch auf seine Eltern ein. Der größte Unterschied zu vorher ist, dass man weniger Zeit für sich selbst hat und oft weniger Kraft. Dadurch ist es so wichtig wie nie, sich um sich und seine Partnerschaft zu kümmern und nicht immer nur zu denken: „Oh, das Kind!“ Kinder sind glücklich, wenn die Eltern miteinander glücklich sind.

Was sind die häufigsten Probleme, mit denen Eltern zu Ihnen kommen und um Rat bitten?

Deren größtes Problem ist die kaum noch vorhandene Sexualität, weil sie sich keine Zeit mehr dafür nehmen oder müde und überfordert sind. Dadurch entsteht Stress, und man kommt gar nicht mehr zusammen. Außerdem denken viele Paare, dass der Sex so sein müsste wie früher: spontan und wild! Mit Kindern im Haus geht das aber nicht ganz so. Ich erkläre den Eltern dann, dass jetzt eine Phase auf sie zukommt, wo vieles anders ist und Neues entsteht. Eine gute Möglichkeit ist tatsächlich Sex nach Termin. Hört sich komisch an, funk-

tioniert aber in der Realität richtig gut. Dem Körper ist es egal, wie romantisch, spontan oder wild der Sex ist; die Hormone, die einem so gut tun und die Partner wieder zusammenbringen, sind trotzdem vorhanden. Sex ist wie ein Muskel, er muss benutzt werden, sonst erschlafft er oder stirbt sogar.

Wie lange dauert die Phase der Enthaltensamkeit im Allgemeinen?

Hängt davon ab, wie lange sich ein Paar vernachlässigt. Die Zeit stellt die größte Gefahr dar. Wer lange keinen Sex mehr hat und sich dadurch körperlich von seinem Partner entfernt, für den fühlt es sich nahezu unmöglich an, wieder anzufangen. Mein Ratschlag ist, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Es fängt beim täglichen Küssen und Umarmen an, damit sollte man nie aufhören. Aber selbst wenn die Beziehung schon beschädigt wurde, gibt es noch einen Ausweg. Dafür brauchen die meisten aber Hilfe und Anstöße von außen. Es ist manchmal einfacher, wenn eine dritte Person die unangenehmen Dinge ausspricht. Sie kann auch deutlicher schlechte Muster und Gewohnheiten aufdecken. Mein Ratschlag: Zeit in Gespräche investieren, ehrlich sein und alles mit Humor nehmen. Was wirklich zählt, ist nur die Liebe.

Interview: Yvonne Weiß